€ 4
MARZO
2018

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

DA QUESTO MESE
UNA NONNA
E LE SUE
RICETTE SEGRETE

FIRENZE
UNA CITTÀ
DA ASSAGGIARE

VITA DA CUOCA
ANTONIA
KLUGMANN

Pagnotta classica in pentola di ghisa p.79

PANE
FATTO A CASA TUA
CON I NUOVI TRUCCHI
RUBATI AI MAESTRI

P.I. SPA SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART.1, COMMA 1, DCB VR - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 8,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 10,00 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 11,40 - SVIZZERA CHF 12,00 - U.K. GBP 8,25

Come eravamo e come siamo

Parliamo di nonni oggi. Io ne ho avuti due particolarmente bravi in cucina: Giovanni, che mi ha salvato dai deliri macrobiotici dei miei genitori con delle robuste pastasciutte e degli gnocchi fatti a mano ogni sabato a pranzo, e poi Emma, che preparava dei cappelletti straordinari per il giorno di Natale. Mancati loro, è finito tutto. Nessuno in famiglia aveva imparato e carpito le loro ricette, nessuno aveva scritto, io stessa ero andata solo una volta a imparare l'arte del raviolo ma non era bastato (la nonna aveva commentato che c'era ancora «qualche» lezione da prendere). E allora, con la redazione, abbiamo iniziato a pensare a tutte quelle persone straordinarie che cucinano ancora come una volta, a quelle piccole trattorie con pochi tavoli e tanta anima che troviamo per caso, quando ci perdiamo nella magica provincia italiana (un capitale umano meraviglioso e unico al mondo), e ci siamo messi a cercare. In questo numero conoscerete una signora di Courmayeur che prepara il meglio della sua tradizione, ma è solo un inizio. Se avete mamme, papà, nonne, zie, amiche e amici che sanno cucinare, che sanno emozionarvi e vi riportano con le loro pietanze sempre alla madeleine di Proust, a un ricordo speciale della vostra vita, se avete appena scoperto una trattoria che sa di mondo antico e di cibo buonissimo, vi invito a scriverci. Andremo da loro, ci faremo raccontare le loro storie, le ricette, fotograferemo i piatti, le tecniche, i trucchi, per scrivere un altro capitolo della nostra cucina di sempre e per assicurarci che non scompaia più. Mai più.

Maddalena Fossati Dondero
mfossati@lacucinaitaliana.it
instagram.com/maddafox

La filosofia che ci guida dal 1929
Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

Lettere d'amore

Ce le avete mandate per dirci quanto siete innamorati e aggiudicarvi la ricetta. Ma le missive erano troppe (c'è tanto amore in giro) e allora, oltre a pubblicarne alcune, abbiamo chiesto il permesso al famoso Millo di svelarla sul giornale (grazie)

Buonasera, signora Fossati,
sono Eugenia, una vecchissima lettrice di *La Cucina Italiana*. Sono sposata da ben 36 anni (quest'anno saranno 37) e amo mio marito come e più del primo giorno. Questo credo risponda ai requisiti per poter entrare in possesso della «famosa» ricetta degli scampi alla Battista. La ringrazio moltissimo e le faccio i più sinceri auguri di sempre maggior successo. Buon lavoro! **Eugenia**

Ciao Maddalena. Mi ha incuriosito molto la ricetta segreta degli scampi alla Battista. Qui a fianco una foto del mio matrimonio con Gianluca a Venezia otto mesi fa. Mi potresti per favore mandare la ricetta? Prometto che la custodirò con attenzione senza mai rivelarla a nessuno. **Martina**

Cara Maddalena, amo ancora mio marito, con cui sono sposata da 41 anni, e ho un figlio splendido, arrivato a sorpresa dopo 15 anni di matrimonio, per cui stravedo... ci sono tutti gli ingredienti per ricevere, come nell'editoriale prometti a chi lo merita, la tua ricetta con l'ingrediente segreto (è l'amore?). Un abbraccio. **Liana**

Salve, le assicuro che sono follemente innamorato pertanto le chiedo la ricetta in oggetto. Perché si chiama alla Battista? **Enzo**

FOTO **GIACOMO BRETZEL, RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

FACEBOOK.COM/LACUCINAITALIANA
INSTAGRAM.COM/LACUCINAITALIANA
TWITTER.COM/CUCINA_ITALIANA

Scampi alla Battista

Prendete un chilo di scampi di media grandezza e incidete le code con un taglietto lungo tutto il dorso. Marinateli interi, con mezzo bicchiere di succo di limone. Dopo 30 minuti scolateli. Scaldate in una larghissima padella tre cucchiai di olio di semi con due dadi classici sbriciolati. Quando l'olio comincia a sfrigolare, unite gli scampi e cuoceteli per 2-3 minuti. A questo punto bagnateli con un bicchiere piccolo di vino bianco, fatelo evaporare per un paio di minuti, quindi aggiungete il succo di mezzo limone, un po' di pepe e cuocete tutto per altri 4-5 minuti.
Un grazie speciale al ristorante Da ö Battj di Santa Margherita Ligure.

LA CUCINA ITALIANA
DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

sommario

30

Speciale Pane

La Scuola

Per scoprire novità, tecniche e segreti

Guide

IN COPERTINA
Pagnotta classica (pag. 79), ricetta di Aurora Zancanaro, foto di Riccardo Lettieri

UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra migliaia di ricette! Su *lacucinaitaliana.it*

SIAMO
Digital

SOCIAL NETWORK
Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Instagram, Google Plus.

LA COPIA DIGITALE
Se ti piace sfogliare la rivista su tablet e smartphone puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

LA CUCINA ITALIANA
LA SCUOLA

E IN PIÙ
Facciamo Scuola

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è a Milano in via San Nicolao 7, angolo piazza Cadorna. Non perderti i nostri corsi di cucina, pasticceria, per bambini e anche in lingua inglese. Segui i nostri eventi in tutta Italia e se hai un'azienda richiedi i nostri servizi: team building e gare in cucina.
scuola.lacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Castello 27, 20121 Milano

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali. Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da quasi 90 anni la guida più autorevole nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni racconta le più belle case del mondo, e Traveller, viaggi straordinari accompagnati da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa. Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 03 - Marzo 2018 - **Anno 89°**

Direttore Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE

Caporedattore
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Web Editor
SABINA MONTEVERGINE

Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) - lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE - aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI - stieni@lacucinaitaliana.it
RICCARDO ANGIOLANI (redazione testi web) - rangiolani@condenast.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
FRANCESCA SAMADEN
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
VIRGINIA RIZZO - cucina@lacucinaitaliana.it

Cuochi
SERGIO BARZETTI, CRISTIANO BONOLO, DANIEL CANZIAN, FEDERICO DELL'OMARINO, MATTEO FESTO, SIMONA GALIMBERTI, NICOLÒ MOSCHELLA, JOËLLE NÉDERLANTS, ANDREA RIBALDONE, DIEGO ROSSI, GIOVANNI ROTA, AURORA ZANCANARO
Hanno collaborato
LUCA CLERICI, AMBRA GIOVANOLI, SERENA GROPPO, MICHAEL LOOS, SARA MAGRO, ELEONORA PLATANIA, SARA PORRO, FRANCESCA ROSSI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), ALMA VALDORA, STEFANIA VASQUES, VALENTINA VERCELLI
Per le immagini
AG. GETTY IMAGES, AG. MONDADORI PORTFOLIO, DIEGO ARTIOLI, SERENA BASCONE, MASSIMO BIANCHI, CLAUDIO BONOLDI, GIACOMO BRETZEL, MAURIZIO CAMAGNA, MATTEO CARASSALE, ALESSANDRO ESPOSTO, ALESSIA GATTA, ARIANNA GIUNTINI, ROBERT HOLDEN, RICCARDO LETTIERI, MAURO MAGAGNA, GIORGIO MARCHIORI, ALESSANDRO MOGGI, JACOPO SALVI, MICHELE TABOZZI, MONICA VINELLA

Direttore Editoriale e Comunicazione Corporate LUCA DINI

Direttore Generale Sales & Mktg FRANCESCA AIROLDI

Advertising Manager FEDERICA METTICA
Responsabile Content Experience Unit VALENTINA DI FRANCO. **Responsabile Digital Content Unit** SILVIA CAVALLI

Direttore Vendite GIANCARLO ROPA
Digital Sales Director: CARLO CARRETTONI. **Moda e Oggetti Personali:** MATTIA MONDANI Direttore
Beauty: MARCO RAVASI Direttore. **Grandi Mercati:** MICHELA ERCOLINI Direttore. **Arredo:** CARLO CLERICI Direttore
Triveneto, Emila Romagna, Marche: LORIS VARO Area Manager
Toscana, Umbria, Lazio e Sud Italia: ANTONELLA BASILE Area Manager
Mercati Esteri: MATTIA MONDANI Direttore
Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra: ANGELA NEUMANN
New York: ALESSANDRO CREMONA. **Barcellona:** SILVIA FAURÒ. **Monaco:** FILIPPO LAMI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.
Presidente Giampaolo Grandi
Amministratore Delegato Fedele Usai
Direttore Generale Domenico Nocco

Vice Presidente Giuseppe Mondani. **Direttore Centrale Digital** Marco Formento
Direttore Circulation Alberto Cavara. **Direttore Produzione** Bruno Morona
Direttore Risorse Umane Cristina Lippi. **Direttore Amministrazione e Controllo di Gestione** Luca Roldi
Branded Content Director Raffaella Buda. **Digital Marketing** Manuela Muzza. **Social Media** Roberta Cianetti
Digital Product Director Pietro Turi. **Head of Digital Video** Rachele Willig
Digital CTO Marco Viganò. **Enterprise CTO** Aurelio Ferrari
Digital Operations e Content Commerce Director Roberto Albani

---

Sede: 20121 **Milano**, piazza Castello 27 - tel. 0285611 - fax 028055716. **Padova**, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700. **Bologna**, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0512750147 - fax 051222099. **Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249. **Parigi/Londra**, 4 place du Palais Bourbon 75007 **Paris** - tel. 00331-44117885 - fax 00331-45569213. **New York**, 125 Park avenue suite 2511 New York NY 10017 - tel. 212-3808236 - fax 212-7867572. **Barcellona**, Passeig de Gràcia 8/10, 3° 1a - 08007 Barcelona tel. 0034932160161 fax 0034933427041. **Monaco di Baviera**, Eierwiese 5b - 82031 Grünwald - Deutschland - tel. 0049-89-21578970 - fax 0049-89-21578973. **Istanbul**, Yenimahalle Tayyareci Fethi Sok. 28/7 Bakırkoy - 34142 Istanbul - **Turkey** - Cell: 0090-532-2614343 - email: arin@condenast.it

notizie di cibo

TESTI LAURA FORTI, ANGELA ODONE, SARA TIENI

Splendidi venticinquenni

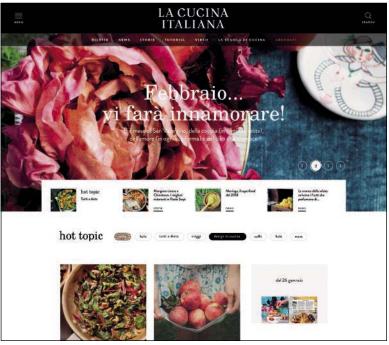
«**Versace** è puro lifestyle» amava ripetere Gianni Versace. «È una scelta di vita che comprende tutto per chi la sceglie». Era il 1993 e nasceva un connubio destinato a durare fino a oggi: quello tra le sue creazioni e il marchio **Rosenthal**. Molti i servizi di porcellana che da allora hanno decorato le tavole più belle del mondo nati dal felice matrimonio tra le due maison. In onore di questo legame il marchio, tra i protagonisti di *Milano Moda Donna* (fino al 26 febbraio), ha reso omaggio allo stilista scomparso, con una serie in edizione limitata di piatti e set da tè che riprendono 25 iconici decori della griffe tra cui il *Medusa* e il *Barocco*. Storie nelle storie animate da un unico file rouge, la bellezza. *versacehome.it rosenthal.it*

Una nuova identità

La Cucina Italiana e una celebre kermesse insieme. Per una cucina più umana, felice e compatibile

È il «fattore umano» il tema della 14esima edizione di **Identità Golose** (dal 3 al 5 marzo a Milano). Il meglio della ristorazione internazionale si incontrerà per ragionare sull'alchimia che accomuna cucina, servizio in sala e arte dell'accoglienza. Il congresso invita i cuochi a riflettere sul valore delle relazioni tra colleghi, con clienti e fornitori. Alla kermesse, ideata dal giornalista Paolo Marchi, ci saremo anche noi de **La Cucina Italiana**, in un corner allestito per avvicinare al pubblico i protagonisti della manifestazione. Tra gli ospiti il meglio della ristorazione italiana (Antonia Klugmann, Davide Oldani, Massimo Bottura) e internazionale (Ana Roš, Josep Roca, Virgilio Martinez). In menu anche approfondimenti su pizza, gelato, cocktail, cucina naturale. *identitagolose.it*

Visionari

Che siano appesi come quadri o messi in tavola, i piatti surrealisti ideati da **Paolo Lavezzari**, giornalista di *Vogue Italia*, vi accompagneranno in mondi fantastici. Prodotti in edizione limitata di 100 esemplari numerati, usciranno ogni anno in 4 serie con 6 soggetti differenti. In ceramica di Limoges, sono in vendita nella Galleria Luisa Delle Piane, a Milano.

Siamo semplici

Il sito de *La Cucina Italiana* si veste di nuovo, per celebrare il record di 5 milioni di contatti. «Il segreto di questo traguardo», racconta Sabina Montevergine, web editor, «è un insegnamento di Raymond Carver: niente trucchi da quattro soldi. Cerchiamo di metterlo in pratica ogni giorno: niente trucchi, solo il calore della cucina. Il **nuovo sito** è più intuitivo, ma per questo più bello. Per restituire il calore della cucina a ogni click». *lacucinaitaliana.it*

Appoggiati a un orso

Il nuovo divano *Pack* di **Edra** è un ritorno all'infanzia, un invito ad accomodarsi e a rilassarsi tra le braccia morbide di un peluche. Lo schienale di questa creazione del progettista Francesco Binfarè è un enorme orso bianco, sdraiato su un fianco, rivestito di pelliccia ecologica. L'orso si può posizionare a piacimento, una base in pelle e una zavorra interna evitano che scivoli. La seduta, realizzata in un tessuto esclusivo, ha una texture costruita a somiglianza della banchisa polare, ma i cuscini sono in piuma e Gellyfoam: decisamente più accoglienti di una lastra di ghiaccio. Disponibile anche in nero. *edra.com*

Roma Fassona

Dopo i due locali di Torino e quello di Reggio Emilia, apre a Roma la **Fassoneria**, l'hamburgheria che serve prelibatezze a base di carne bovina di fassona di Razza Piemontese. Ideatore del marchio è Fabrizio Bocca, che ha ampliato poi il suo progetto grazie all'appoggio della cooperativa di allevatori Compral: «Gli allevatori di razza fanno tendenza perché sono di sostanza». *fassoneria.it*

Buoni ambasciatori

Come cucinare il pesce d'acqua dolce? È uno dei temi di *Fare Formazione*, ciclo di lezioni organizzate dall'Associazione Ambasciatori del Gusto, in collaborazione con l'Istituto Alberghiero di Amatrice. Il progetto permette agli studenti del quarto anno (sotto, con il cuoco Maurizio Serva e la direttrice Anna Fratini) di avere accesso gratuito alle lezioni di grandi chef, tra cui Marco Stabile e Carlo Cracco. Il programma su *ambasciatoridelgusto.com*

In forno con tutti i comfort

Per il pane è ideale, grazie alla cottura con vapore, che garantisce il giusto grado di umidità. Il forno **Miele** serie H 6860 BP offre risorse tecnologiche di alto profilo: controllo elettronico della temperatura e sonda wireless, programmi automatici, possibilità di programmazione, autopulizia, 5 ripiani estraibili, display touch. *miele.it*

Etica e cibo

La sostenibilità è al centro della manifestazione **Fa' la cosa giusta!**, (Milano 23-25 marzo). Quest'anno, per festeggiare la 15ma edizione, l'ingresso è gratuito per tutti. Undici le sezioni tematiche, tra cui trovano spazio argomenti storici e alcune tendenze più recenti, come la scelta vegana o cruelty free. Numerosi i laboratori e gli showcooking organizzati dalla FunnyVeg Academy, dedicati all'alta cucina in verde. *falacosagiusta.org*

Miele-mania

Creata per prendersi cura di tutte le pelli, anche le più delicate, la linea *Papa Recipe*, distribuita da **Sephora**, è a base di miele, propoli e pappa reale. Si può scegliere tra quattro maschere viso che idratano, illuminano e rivitalizzano grazie anche alle proprietà degli estratti di rosa damascena, olio di camelia, ginseng e polpa di mora. *sephora.it*

Vi aspettiamo

Qualche ottimo motivo (tra cui noi de *La Cucina Italiana*) per visitare il Pitti Taste

Ci sarà anche *La Cucina Italiana* nella prossima edizione di Pitti Taste 2018, il salone dedicato da Pitti immagine alle eccellenze del gusto (dal 10 al 12 marzo alla Stazione Leopolda di Firenze). Per l'occasione la nostra rivista presenterà il **Manifesto della Cucina Felice**. Il tema della kermesse, forte di 400 selezionatissimi espositori, sarà invece il *Foraging*, ovvero come raccogliere e cucinare le erbe selvatiche. Da non dimenticare gli appuntamenti sparsi per la città con gli eventi di *FuoriDiTaste*. *pittimmagine.com*

L'abc dell'Amarone

Ecco in parole semplici cosa abbiamo capito di questo vino, la cui denominazione ha appena compiuto 50 anni

DA MEDITAZIONE E NO

Si dice così di un vino quando si può bere anche fuori del pasto, magari sgranocchiando un po' di cioccolato. Se invece decidete di stapparne una bottiglia per cena, fatelo almeno mezzora prima di mettervi a tavola. L'Amarone ha bisogno di respirare, di aprirsi, e a ogni minuto che passa guadagna una sfumatura in più. Perfetto con arrosti, selvaggina, formaggi stagionati e salami.

IL SAPORE

Viene prodotto con uve che restano ad appassire in un luogo asciutto per circa tre mesi. In genere, invecchia almeno per due anni nelle botti e «dorme» almeno per un anno in bottiglia. Anche per chi non ha pretese da sommelier, è facile identificare l'aroma di ciliegia e lampone. Gradi minimi 14, arriva anche a 17. Uve principali: corvina, corvinone e rondinella.

DA DOVE PROVIENE

La sua terra è la Valpolicella (nasce da qui la denominazione) che si estende dal lago di Garda fino ai confini con Vicenza. In Italia piace sempre di più, tanto è vero che cresce del 20%, mentre all'estero (dove è comunque amatissimo) solo del 10.

I nostri preferiti

L'**Amarone della Valpolicella 2012** di **Corte Scaletta**, piccola azienda famigliare che con il suo podere di 13 ettari a Marcellise ne produce circa 25 mila bottiglie. *43 euro. cortescaletta.it*

È un grande classico l'**Amarone della Valpolicella Classico Riserva Costasera 2012** di **Masi**. Oltre alle solite uve, è arricchito dall'oseleta, varietà autoctona riscoperta da Masi. *54 euro. masi.it*

L'**Amarone della Valpolicella Classico 2011** di **Secondo Marco** è di una cantina giovane solo sulla carta. Marco Speri è figlio d'arte, con una lunga tradizione di famiglia alle spalle. *55 euro. secondomarco.it*

Caraffa Riedel

Senti che profumo

Radice di zenzero (sotto), peperoncino calabrese e limone Igp di Rocca Imperiale: nascono dall'incontro di questi tre intensi sapori con l'extravergine pugliese gli oli aromatici di **Frantoio Muraglia**. In vendita a La Rinascente o sullo shop online. *frantoiomuraglia.it*

Salumi da museo

Inaugura a Polesine Parmense un percorso espositivo sul Culatello, pregiata Dop della zona

Quando la Bassa Parmense, la pianura sul lato sud del Po, è avvolta dalle nebbie e dal freddo, i norcini si mettono al lavoro per creare dalla coscia del suino il pregiato Culatello di Zibello Dop. Nei locali dell'**Antica Corte Pallavicina**, tempio dello chef Massimo Spigaroli, inaugura il Museo del Culatello e del Masalén (il norcino): un percorso che esplora il mondo e le tecniche che ruotano intorno a questo salume. Affascinanti le cantine di stagionatura, imperdibile la degustazione. *anticacortepallavicinarelais.it*

Tutti alla locanda

Pollo con patate, parmigiana di melanzane (fritte al momento) e spaghetti con le vongole: non mancheranno i must della tradizione italiana nella nuova Locanda **Perbellini** di Giancarlo Perbellini che aprirà nel quartiere Brera (a sinistra, un rendering), a Milano, a fine marzo. L'obiettivo? «Esaltare la genuinità dei piatti e la freschezza degli ingredienti, senza dimenticare l'innovazione».

Mettersi in (video)gioco

Messaggio speciale per tutti i fan di *Far Cry*: a fine marzo è in arrivo la quinta puntata della saga (nella foto l'immagine di copertina). Testimonial del debutto del pluripremiato videogame, prodotto da **Ubisoft**, questa volta sarà un cuoco: Lorenzo Cogo, uno degli chef stellati più giovani al mondo, il più innovativo agli ultimi *Chef Awards*. Uno, per intenderci, che non si è mai perso un capitolo di *Far Cry* e che non ha paura di servire tartare di cuore... Per prepararsi al lancio del 27 marzo è volato nel Montana e, tra battute di caccia e pesca e avventure gastronomiche estreme, ha scoperto l'anima più apocalittica di *Hope County*. *far-cry.ubisoft.com*

FOTO MATTEO CARASSALE, GIORGIO MARCHIORI

Zàini

Cioccolato **Emilia**

Libera la tua creatività

Da un blocco di cioccolato fondente extra Emilia può nascere qualsiasi capolavoro.
Perché da sempre è l'ingrediente ideale che apre mille possibilità alla tua voglia di creare dolci e ricette al cioccolato.
Anche ***dolcemente bianco*** *e* ***finissimo cioccolato al latte****.*

Seguici su - Follow us on
cioccolatoemiliazaini

cioccolatoemilia.it

Sulle colline dell'Alta Langa, in Piemonte, una famiglia innamorata dell'agricoltura virtuosa ha iniziato a coltivare l'Enkir. Un grano antico con molte virtù, biologico per natura

IL SAPORE DEL SOLE

Questa è la storia di una famiglia che ha fatto di una passione un mestiere, e di un mestiere una filosofia di vita. A metà degli anni '50, Felice Marino acquista un mulino attrezzato per la **macinazione a pietra** naturale e a cilindri a Cossano Belbo, nelle Langhe. L'esperienza artigianale si affina finché, circa venti anni fa, succede qualcosa: «In famiglia ci siamo scoperti intolleranti al glutine del grano tenero e duro. Siamo andati alla ricerca dei grani antichi e, con l'aiuto di agricoltori e botanici, abbiamo riunito famiglie diverse *Triticum monococcum* (piccolo farro o monococco) in un'unica popolazione di semi», racconta Fulvio Marino, mugnaio di terza generazione. «Abbiamo seminato il blend sulle colline dell'Alta Langa, una zona marginale a 500 metri sul livello del mare». È nato qui il cereale biologico per natura, che non ha bisogno di pesticidi ed erbicidi: l'Enkir, chiamato così in onore di Enki, il dio sumero dell'acqua, l'elemento che nutre le piante. «L'Enkir nasce spontaneo nella mezzaluna fertile, in Turchia e Iran. È un cereale "vestito" da una pelle doppia che richiede un passaggio in più per essere decorticato, ma che è anche una difesa da malattie e muffe. Contiene poco glutine – non è adatto ai celiaci ma è molto digeribile – e tante proteine, ed è ottimo per sportivi e vegetariani. Noi produciamo la farina, i chicchi e le gallette. La farina è di un giallo bellissimo perché ricca di carotenoidi, precursori della vitamina A, e antiossidanti. Il suo sapore ha una pienezza particolare: è il sapore del sole. In purezza, è ideale per fare il pane azzimo, con la sola aggiunta di acqua, olio e sale, altrimenti consiglio una miscela al 50% con farina di farro bianco o di grano tenero tipo Buratto. I chicchi non vanno messi a bagno e cuociono per circa 45 minuti: si usano per preparare insalate con pomodorini, porro o gamberi, zuppe e "risotti", per esempio, in questa stagione, con i carciofi. Essendo gustosi in origine, pane e chicchi vanno abbinati a condimenti semplici, che non ne coprano il sapore».

Al Mulino Marino ci sono, con Fulvio, suo padre Ferdinando, suo fratello Fausto, Flavio e Federico, lo zio e il cugino. Tutti i nomi iniziano per F: come farina, felicità e fortuna.

Qui sopra, il nonno Felice, che comprò il Mulino Marino nel 1956. In alto, Fulvio Marino, 30 anni, mugnaio di terza generazione. Trovate informazioni e ricette sull'Enkir nel sito *mulinomarino.it*; *enkir.it*

TESTI **ELEONORA PLATANIA**, FOTO **SERENA BASCONE**

LA CUCINA ITALIANA PER **ESSEOQUATTRO**
LA TUA SPESA IN BUONE MANI
FRUTTA E VERDURA PIÙ FRESCHE, AMBIENTE PIÙ PULITO, CONSUMATORE PIÙ CONTENTO
Per il reparto ortofrutta Esseoquattro propone i sacchetti speciali BATE per frutta e verdura intera e gli Scoprigusto brevettati Ideabrill® con banda trasparente microforata per mantenere al meglio e dare più valore a frutta e verdura tagliata e porzionata.
NUOVO PER TE AL SUPERMERCATO
La tecnologia è sottile e flessibile come un foglio di carta ed è questa la materia prima con cui Esseoquattro, da 40 anni nel mondo del packaging, crea imballaggi alimentari di alta qualità. Prodotti ecocompatibili in linea con gli standard imposti dalla normativa che vieta la plastica per contenere gli alimenti sfusi. Alla polemica sui sacchetti bio a pagamento, Esseoquattro risponde con una gamma completa di prodotti in carta o composti in prevalenza di carta. Belli, pratici e anche gratuiti per il consumatore.
NATURAL MENTE
fresco
BATE

COLTIVARE IL PIACERE DELL'ATTESA

È il momento di dimenticare la fretta, aspettando che da acqua e farina nasca una grande forza, che la terra germogli e che l'ora del pranzo, finalmente, arrivi

A cura di ANGELA ODONE

Un cammino affascinante, a volte impervio, è quello intrapreso da Laura Lazzaroni, giornalista e novella panificatrice. Inizia con lo studio «sul campo», accurato e curioso, per imparare a conoscere e a proteggere le varietà di grano che costituiscono il patrimonio dei frumenti italiani, uno dei più variegati al mondo. Poi passa alla pratica. Laura annota tutto in questo libro-diario lungo due anni: viaggi e incontri che lasciano il segno, esperimenti e sconfitte con la lievitazione che, a forza di tentativi, diventano successi. A conclusione del volume, bisogna provare la «ricetta definitiva per il pane, quella che meglio si adatta alla sua limitata (*si fa per dire*, ndr) abilità». *Laura Lazzaroni, Altri grani altri pani, Guido Tommasi Editore, 28 euro*

FARINA, ACQUA E SALE

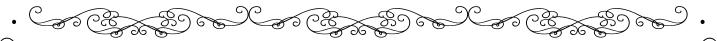
Manca solo un quarto ingrediente per fare un buon pane, dicono gli autori norvegesi: il tempo. Quello che è necessario dedicare se si vuole creare qualcosa di magico. Una guida semplice, passo passo, che insegna come preparare e curare il lievito madre per riuscire a sfornare pani dalle croste croccanti e profumate. *Casper André Lugg e Martin Ivar Hveem Fjeld, Pasta Madre, Eifis Editore, 25 euro*

UN GIOCO DI COMBINAZIONI

Lo propongono i cuochi Pietro Leemann e Sauro Ricci con i ragazzi del ristorante Joia in questo bel libretto illustrato. Ogni sapore è legato a un sentimento (dolce-empatia, salato-coraggio, piccante-fiducia...), ogni vegetale ne contiene almeno due e imparare a combinarli sarà «fonte di piacere e felicità». *P. Leemann & S. Ricci, Come fare... i vegetali in cucina, Sistemi Editoriali, 11,90 euro*

TI ASPETTO A COLAZIONE

Attenzione, questo non è un manuale di belle maniere. Si parla invece di storia. Il professor Barbero affronta la questione dell'orario dei pasti dal punto di vista linguistico e sociale mostrando come esso sia slittato, nei secoli, sempre più in avanti fino a tornare al punto di partenza (ma cambiando nome): «Come un treno che dopo 24 ore di ritardo è di nuovo in orario». *A. Barbero, A che ora si mangia?, Quodlibet, 10 euro*

FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI

PICCOLI INCUBI AL TAVOLO

Masticare e risucchiare sonoramente, nel mondo globalizzato non è sempre maleducazione. Ma senza dimenticare i propri codici. Contro l'inevitabile imbarazzo, esercizi di disinvoltura

di FIAMMETTA FADDA

Era abbastanza facile. In fondo, fino alle soglie del 2000, le regole non erano cambiate granché da quando Monsignor Della Casa spiegava che far rumore quando si mastica è contrarissimo alle regole di un convito elegante, o da quando il principe di Salina rifletteva che la bella Angelica, una volta imparato che stare a tavola non è un concerto di rumorose masticazioni, poteva essere una moglie ideale per Tancredi.

Oggi però i canoni di riferimento su quello che rientra nella buona educazione e quello che ne è fuori variano in modo sorprendente. La regola universale allora è reagire nel modo giusto. Solo che esiste una scala di incidenti che richiede gradi crescenti di presenza di spirito e diplomazia.

Al livello più indolore riposano colpi di tosse e starnuti. Si tratta di faccende da sbrigare velocemente girandosi di lato a protezione dei vicini e del piatto. Per la tosse il riparo è il tovagliolo, per gli starnuti il fazzoletto, opportunamente a portata di mano. Osservarne con interesse il contenuto è fuori discussione, come anche pronunciare un sonoro «salute!». Però: raffreddati? Il gesto più elegante è starsene a casa.

Al livello medio stanno masticare e sorbire il brodo rumorosamente. Il bon ton esige di inclinare il cucchiaio (accostandone la punta alla bocca se è appuntito, il lato se è tondeggiante) facendo scorrere silenziosamente il liquido. Però in Polonia, Romania o Ungheria, il fragore che accompagna la consumazione di una pietanza è segno di apprezzamento. Stessa cosa per il risucchio dei noodle in Giappone, cosa però diventata così imbarazzante per quel popolo educatissimo nel contatto con l'Occidente che la società Nissin ha prodotto una forchetta collegata a uno smartphone che diffonde una musica coprente. E, a proposito, i cosiddetti gourmet evitino esibizionismi ridicoli come annusare rumorosamente il piatto (per percepire gli aromi), far gorgogliare il vino in gola e aspirare l'olio (idem). Neanche i mugolii di apprezzamento sono benvenuti.

Al livello superiore stanno i rutti, evenienza disgraziata, da tamponare premendo il tovagliolo sulla bocca, ma da liberare con vigore ad accompagnamento di un convivio riuscito in India, Cina, Corea, Cambogia, Bangladesh. Diceria infondata invece, informa Stefano Filippone-Thaulero, anima del sito ilcerimoniale.it, che il rutto accompagni la buona digestione in Medio Oriente.

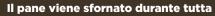
Infine, al vertice degli incubi, per il disgraziato autore, per ospitanti e ospiti, sta il rischio di una flatulenza a tavola (a proposito: in Cina e Corea, nessun problema). Evento, questo, non del tutto improbabile nell'arco di una cena se tra i piatti compaiono scorzonera, fagioli e lampascioni (tenerne conto nella composizione del menu).

Confrontati con l'insieme di gesti, rumori, risucchi emessi dai tre orifizi che ci riconducono all'umiltà delle nostre origini animali, che fare? Nulla. Spetta ai padroni di casa rompere il probabile silenzio che segue «cambiando discorso» con disinvoltura. In caso non trovassero la parola giusta, chiunque se la senta, può. A cominciare dal responsabile che ingranerà o continuerà la conversazione come se niente fosse, con riconoscente sollievo di tutti.

FOTO G. BRETZEL

FRESCO TUTTI I GIORNI

Nel reparto panetteria degli ipermercati Iper, La grande i, ogni notte, si prepara il pane mescolando farina, acqua, lievito e utilizzando anche varietà di grani antichi e lievito madre.

Il metodo di lavorazione tradizionale con la biga e una lievitazione naturale di 15 ore esaltano il sapore e il profumo dell'impasto. Niente a che vedere con le pagnotte pronte o surgelate.

Il pane viene sfornato durante tutta la giornata, così è sempre fresco e fragrante. Il laboratorio a vista, inoltre, permette di sbirciare le varie fasi di produzione e osservare i gesti esperti degli addetti ai lavori.

Al banco ci sono 20 varietà da provare, come baguette della tradizione francese, filoncini con le olive, ciabatte, pane «pugliese», ai cereali, di segale, di grano saraceno e anche senza sale. Iper, La grande i, soddisfa i gusti e le esigenze di tutti!

SEMPRE UN PASSO AVANTI

Sono stati i primi a portare la frutta secca in Italia, i primi a produrre senza conservanti, biologico e senza zucchero: la formula del successo della Noberasco

A cura di SARA MAGRO, Foto MAURIZIO CAMAGNA

Nel 1908 Benedetto Noberasco commerciava pesche, albicocche, asparagi, carciofi della Piana di Albenga, e aveva inventato il carro frigo ibrido, coibentato con la paglia, per i carichi in viaggio verso la Germania. Era molto attento al mercato, e appena seppe che sarebbero arrivati dei frutti esotici a Marsiglia, spedì il figlio Pier Luigi in avanscoperta. Fu così che cominciarono, primi in Italia, a importare i datteri da un vago Oriente. Oggi, dopo 110 anni, la famiglia Noberasco è leader in Italia nella lavorazione di frutta secca, che vende nei supermercati e nei negozi di Albenga, Milano, Torino e alla Rinascente di Roma. Amministratore delegato è Mattia, quarta generazione, che gestisce l'azienda con gli zii Marina, in negozio ad Albenga, Gian Benedetto, responsabile degli acquisti e della qualità, e Gabriele, presidente, che ci racconta come si è evoluta l'azienda fino allo stabilimento 4.0 di Carcare, inaugurato alla fine del 2016 nell'entroterra ligure.

Qual è il segreto del vostro successo?
«Saper anticipare i tempi. Siamo stati i primi a introdurre il biologico nel 2000, quando gli industriali dell'alimentazione erano scettici. Fu un successo immediato, e da allora sempre in crescita».

E dopo il bio?
«Siamo stati i primi a produrre frutta essiccata senza zucchero, cosa che richiede molta ricerca sulla materia prima. Con ananas e mango è più facile, ma con lo zenzero è stata un'impresa. Ma ce l'abbiamo fatta e oggi è il nostro best seller».

Dicono che tre noci al giorno tolgono il colesterolo di torno. È vero?
«La scienza dell'alimentazione ha riscattato la frutta secca. Una volta si credeva che le noci fossero ipercaloriche, e si mangiavano giusto a Natale. Oggi invece è risaputo che riducono il colesterolo, e che qualche noce al mattino fa bene. Ogni frutto ha le sue proprietà».

Mango senza zucchero, gelsi bianchi e datteri nell'emporio di Albenga. Nella pagina a fianco, da sinistra, Gabriele, Gian Benedetto e Mattia Noberasco. Alle spalle, Marina.

Lo sanno anche i millennial?
«Non comprano datteri e pistacchi, ma sono interessati ai cibi ricchi di vitamine, minerali e fibre. Quindi abbiamo cercato e importato alimenti nuovi come la physalis, la pitaya, le bacche di maqui e di aronia, creando la linea "SuperFrutti". E da poco abbiamo lanciato "Veg&Crock", le chips di verdura al cento per cento, per soddisfare anche vegetariani e vegani».

Da dove arriva la frutta?
«I pistacchi dall'Iran o dalla Turchia, dove compriamo anche l'uva sultanina; le mandorle dalla California, le noci dal Cile. Ma continuiamo a girare il mondo per cercare fornitori».

E dall'Italia?
«Compriamo degli ottimi pomodori bio in Puglia, le mele in Trentino e le castagne in Toscana. Ma si potrebbe fare di più».

Qual è l'impedimento?
«I prodotti italiani sono molto più cari, e non sono competitivi per la grande distribuzione. Al contrario, i clienti dei nostri negozi li preferiscono».

Perché?
«Sono più buoni! La mandorla californiana non è male, ma quella siciliana è eccezionale. Lo stesso vale per i fichi di Calabria. Però basta una perturbazione e il raccolto è compromesso. Ma confidiamo nella ricerca, magari con l'Università Gastronomica di Pollenzo di cui siamo diventati partner strategici».

Quale sarà la prossima meta?
«Stiamo sviluppando una filiera in Sri Lanka per produrre ananas, mango, papaya con agricoltori locali. La Noberasco del futuro si impegnerà sempre più in progetti etici».

Anche in Italia?
«Sì, a un'azienda innovativa sta a cuore il welfare e il benessere dei dipendenti. Un esempio: nel nuovo stabilimento abbiamo una palestra con personal trainer e l'orto che in estate dà 7 chili di verdura al giorno. Chi vuole la può portare a casa, lasciando un'offerta per la Onlus BastaPoco».

GATTÒ Santa Chiara

Un nome reinventato sul francese, una ricetta sospesa tra cuochi di corte e popolari pranzi di casa: ecco la famosa torta di patate della cucina napoletana

Piatti **Ceramica Artistica Solimene**, cornetto portafortuna e mano scaramantica **Funky Table**, fondo di ceramica **Made a Mano**.

Questo massiccio focaccione – una fetta può risolvere la cena – è nato nella seconda metà del Settecento, al tempo in cui i cuochi francesi vennero convocati a Napoli per le nozze di Maria Carolina con Ferdinando I di Borbone (li chiamarono *monzù*, dal francese *monsieur*, e da allora il titolo fu attribuito a tutti i più illustri professionisti della cucina). Anche gattò è una storpiatura del francese, da *gâteau*, «torta». Santa Chiara c'entra perché dal monastero delle Clarisse pare ne uscissero di deliziosi. Così, con un po' di francese e un po' di santità, si è dato il sigillo nobiliare a un piatto «povero», che sfrutta al meglio gli ingredienti della dispensa: patate non nuove (che fanno meno acqua) e poi salumi e formaggi avanzati, per lo più provola e salame di Napoli.

La ricetta

Cuoco Sergio Barzetti
Impegno Facile
Tempo 1 ora più 1 ora e 10 minuti di lievitazione

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

180 g farina 0 più un po'
150 g patate lessate
150 g mozzarella a dadini
100 g prosciutto cotto a dadini
70 g farina integrale
50 g strutto più un po'
20 g lievito di birra fresco
6 g sale – 2 uova
miele – burro – pepe

Mescolate la farina integrale con il lievito sbriciolato, un cucchiaio di miele, 50 g di acqua. Lasciate lievitare questo preimpasto (starter) per 30 minuti.
Schiacciate le patate, mescolatele con le uova, il sale, un po' di pepe e lo starter.
Mescolate la farina 0 con lo strutto, il composto di patate, il prosciutto e la mozzarella, dopo averla asciugata tamponandola con carta da cucina.
Versate tutto in uno stampo a cerniera (ø 20 cm) unto con poco strutto e infarinato. Coprite e fate lievitare per altri 40 minuti.
Cospargete la superficie con fiocchetti di burro, pepate e infornate il gattò a 170 °C per 40 minuti circa. È buono anche il giorno dopo.
Da sapere Potete sostituire lo strutto con la stessa quantità di olio extravergine di oliva.

TESTI **LAURA FORTI**, FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

UN APERITIVO, SIR?

Lo scrittore Simone Tempia, insieme con i suoi personaggi, ha esplorato nuovi sapori, con un cocktail nel cocktail: gamberi marinati nell'americano

Testi LAURA FORTI

Oggi nella nostra cucina ci sono tre ospiti, uno reale e due immaginari: **Simone Tempia**, scrittore, è quello reale, lo vedete in foto. **Sir** e **Lloyd** invece, un moderno gentleman e il suo saggio maggiordomo, sono i personaggi che lui ha inventato. Convivono nella sua testa (e un po' anche nei suoi baffi) e si scambiano conversazioni metaforiche sul senso della vita, come quella che leggete nella pagina a fianco. Sir e Lloyd hanno conquistato il loro pubblico dalla pagina facebook *Vita con Lloyd* (facebook.com/vitaconlloyd/), poi con due libri dedicati alle loro disquisizioni. Anche di impronta culinaria, perché, si sa, la cucina e il cibo si prestano molto alle metafore. «La cucina è sempre stata il mio ambiente naturale, adoro le stoviglie e mi piace sperimentare», racconta Simone. Ho dei cavalli di battaglia, come i miei finti cannoli che in realtà sono un antipasto salato. Ma preferisco cercare cose nuove, come oggi qui da voi». Gli chiedo che cosa farebbe Lloyd in cucina. «Lui nulla, non è sua competenza: darebbe indicazioni alla cuoca e al massimo mi stirerebbe il grembiule. Ma certamente mi farebbe capire perché è cosa buona mettersi ai fornelli...».

Gamberi rossi, zucchine fritte e maionese

Impegno Medio
Tempo 35 minuti più 2 ore di marinatura

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- **30 g bitter**
- **30 g vermut rosso**
- **8 gamberi rossi**
- **2 zucchine**
- **2 tuorli**
- **semola di grano duro**
- **senape**
- **limone**
- **olio di semi di girasole – sale**

1. Sgusciate i gamberi e puliteli eliminando il filamento bruno. Metteteli in un recipiente con il bitter e il vermut, coprite con la pellicola e lasciateli marinare in frigorifero per 2 ore.
Rompete i tuorli in un recipiente, unite un cucchiaino di senape e montateli con una frusta, aggiungendo a filo 150 g di olio e due pizzichi di sale, fino a ottenere una maionese: completatela con un cucchiaio di succo di limone.
2. Mondate le zucchine e tagliate la parte verde a striscioline, con un pelapatate, poi dividetele a metà con un coltello, ottenendo dei tagliolini.
3. Riempite un sacchetto di carta con qualche cucchiaiata di semola, mettetevi le zucchine e agitate il sacchetto: in questo modo i tagliolini risulteranno perfettamente infarinati, senza eccesso.
4. Scaldate abbondante olio e friggetevi i tagliolini pochi per volta, per 2 minuti. Scolateli su carta da cucina e salate.
5. Scolate i gamberi dalla marinata, tamponateli delicatamente e serviteli con le zucchine fritte e la maionese a ciuffetti (usate una tasca da pasticciere).
Accompagnateli con l'americano.
Da sapere Per preparare l'americano, versate in due bicchieri pieni di ghiaccio 30 g di bitter e 30 g di vermut ciascuno; completate con uno spruzzo di soda, una fetta di arancia e una scorzetta di limone.

FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

«Lloyd, tu sai qual è il segreto
dei grandi cuochi?»

«Credo siano i loro errori, sir»

«Perché sbagliando si impara, Lloyd?»

«Perché sbagliando si scopre, sir»

«Ai fornelli, Lloyd»

«Immediatamente, sir»

Piattino e bacchette **Alessi**,
fondo di tessuto **Silva**.

Tupperware®

la Sorpresa è assicurata

Stampo in Silicone Ovetto

IL MENSILE DI GASTRONOMIA
LA CUCINA ITALIANA
PREPARATO E ASSAGGIATO
CON LA CUCINA IN REDAZIONE

Testi
LAURA FORTI
AMBRA GIOVANOLI
ANGELA ODONE
SARA TIENI
Fotografie
RICCARDO LETTIERI
Styling
SERENA GROPPO
ha collaborato
FRANCESCA ROSSI

marzo

Ultimi freddi e primi germogli, ci si muove tra tinte forti e colori pastello, ricette robuste e piatti delicati. La regola è sempre l'equilibrio, che guida senza vietare. Potete scegliere animelle alla birra o un'insalata con fiori e alghe, crema di zucchine o coppa di maiale. Oppure risotto al pesce, un piatto unico che lascia spazio al dolce

Ciambella di piselli, cialda croccante e crema di robiola

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10-12 PERSONE

750 g piselli
700 g patate
150 g robiola
100 g panna fresca
3 albumi
Parmigiano Reggiano Dop
farina 00
burro
semi di lino
sale

Lessate le patate con la buccia finché non diventano tenere.
Cuocete i piselli in abbondante acqua bollente: per 3 minuti dalla ripresa dal bollore quelli freschi, per 7-8 minuti quelli surgelati. Scolateli e frullateli subito, ancora caldi, ottenendo una vellutata.
Schiacciate le patate, ancora calde e senza la buccia, con lo schiacciapatate.
Montate leggermente 2 albumi.
Amalgamate la vellutata di piselli con le patate, quindi unite 5 g di parmigiano grattugiato, 45 g di farina e 7 g di sale. Infine aggiungete gli albumi montati e mescolatevi il composto con delicatezza dal basso verso l'alto.
Spennellate uno stampo a ciambella (ø 19 cm) con burro fuso e riempitelo con il composto.
Infornate a 180 °C per 30 minuti circa.
Preparate le cialde: amalgamate 50 g di burro morbido con 30 g di farina, 30 g di parmigiano grattugiato e l'albume rimasto. Foderate una placca di carta da forno e stendetevi, con l'aiuto di un pennello da cucina, delle strisce di composto; spolverizzatele in maniera uniforme con una manciata di semi di lino. Infornatele a 180 °C per 7-8 minuti. Sfornatele e lasciatele intiepidire.
Portate a ebollizione la panna e, fuori del fuoco, incorporatevi la robiola.
Servite la ciambella tiepida con le cialde e la crema di robiola, anch'essa tiepida.

Terrina di trota ai pistacchi e burro acido

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

650 g polpa di trota
300 g panna fresca
200 g latte
50 g pistacchi pelati
4 albumi
½ cipolla
burro – aceto di vino
vino bianco secco
pepe nero in grani
sale

Frullate la polpa di trota cruda; unitevi quindi il latte, la panna, i 4 albumi e continuate a frullare finché non otterrete un composto cremoso.
Trasferitelo in una ciotola, salatelo e incorporate i pistacchi tritati.
Imburrate 4 terrine (10x10 cm) e distribuitevi il composto. Coprite la superficie con un foglio di carta da forno, facendolo aderire bene. Infornate a bagnomaria a 160 °C per 1 ora.
Preparate il burro acido: tritate finemente la cipolla e amalgamatela con 30 g di burro morbido; unitelo in una piccola casseruola con 40 g di vino, 15 g di aceto e 2 grani di pepe. Cuocete sulla fiamma dolce fino a quando il composto non si sarà ridotto della metà. Alla fine, mantecate con una noce di burro freddo e filtrate. Ponete in frigorifero finché il burro non si sarà rassodato.
Servite la terrina a temperatura ambiente con il burro acido. A piacere completate con misticanza e scorzette di arancia.

Piatto bianco **Ecology**, piatto con bordo oro **Richard Ginori 1735**, piatto di vetro blu **Zafferano**, posate **Bitossi Home**, vassoio verde e bicchiere della ciambella **Funky Table**, bicchiere colorato, uccellino e sottopiatto decorato della ciambella **Maisons du Monde**, americana della ciambella **MarinaC**, vassoio tondo **Waiting for the Bus**, tutti i fondi di tessuto **Silva**.

Barba di frate, acciughe e lamponi

Cuoco Federico Dell'Omarino
Impegno Medio
Tempo 45 minuti
più 1 ora e 20 minuti di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

450 g barba di frate
16 acciughe
12 lamponi
½ cipolla rossa
aceto di lampone
limone – senape
olio extravergine di oliva
sale grosso

Private le acciughe della testa, apritele a libro ed eliminate la lisca, lasciandole attaccate per la coda. Mettetele sotto sale grosso e lasciatele riposare per 50 minuti, poi sciacquatele bene per eliminare il sale.
Mondate la cipolla, tagliatela a fettine e mettetela sotto sale grosso per 20 minuti. Sciacquatela, conditela con 2 cucchiai di olio e il succo di un limone e lasciatela riposare per 1 ora circa.
Mondate bene la barba di frate, lessatela in acqua bollente salata per 1-2 minuti, poi tuffatela in acqua ghiacciata.
Preparate una vinaigrette unendo 4 cucchiai di olio, 2 cucchiai di aceto di lampone e un cucchiaio di senape.
Adagiate nei piatti la barba di frate e le acciughe, condite con la vinaigrette, completate con le cipolle e i lamponi, e portate in tavola.
Da sapere Per preparare in casa l'aceto di lamponi, unite a mezzo litro di aceto di mele 15 lamponi. Chiudete e lasciate in infusione per 2-3 giorni. Infine filtrate avendo cura di non schiacciare i lamponi.

Piatti delle orecchiette **Waiting for the Bus**, sottopiatto e tumbler a pois **Zafferano**, tumbler verde **Marimekko** da **Jannelli & Volpi**, forchetta **Bitossi Home**, fondo di tessuto a fiori **Silva**. Piatto bianco della barba di frate **ASA Selection**, piatto decorato rosa **Richard Ginori 1735**, tovaglia *Belize* di **Maisons du Monde**.

Orecchiette con pesto mediterraneo e puntarelle

Cuoco Daniel Canzian
Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g **1 cespo di puntarelle o 120 g di puntarelle pulite**
- 320 g **orecchiette fresche**
- 100 g **olio extravergine di oliva**
- 50 g **olive taggiasche snocciolate**
- 50 g **capperi sotto sale dissalati**
- 50 g **pomodori secchi sott'olio**
- 1 **limone – 1 arancia**
- **sale**

Ricavate con il pelapatate 15 g di scorza dall'arancia e 15 g dal limone, tritatele, scottatele per pochi secondi e scolatele. Ripetete questa operazione per altre 2 volte in modo che le scorze perdano il sapore amarognolo. Per comodità potete preparare già 3 pentolini sul fuoco con acqua a bollore.
Tritate i capperi, le olive e i pomodori, mescolate tutto in una ciotola con le scorze sgocciolate, 20 g di succo di limone, 20 g di succo di arancia e l'olio, fino a ottenere una salsa profumata della consistenza del pesto.
Separate le puntarelle dal cespo, lavatele, spuntatele alla base, tagliatele in listerelle e conservatele in una ciotola di acqua e ghiaccio per renderle croccanti e farle arricciare.
Cuocete le orecchiette in acqua bollente salata, scolatele, conditele con il pesto preparato e completate con le puntarelle ben sgocciolate.
Da sapere Le puntarelle danno al piatto un tocco croccante e amarognolo mentre gli agrumi rinfrescano e mitigano la sapidità delle olive e dei capperi.

primi

di olio e un pizzico di sale e di pepe per circa 1 minuto.
Distribuite il riso nei piatti e completate con i trancetti di sogliola e le mandorle tostate.
Da sapere Per cuocere il riso alla perfezione bisogna utilizzare una quantità di liquido (brodo o acqua) 3 volte superiore rispetto al peso del riso stesso. Fondamentale, poi, è la scelta della pentola, che deve essere proporzionata alla quantità da cuocere: per 4 porzioni va bene una casseruola da 20-22 cm di diametro, per 2 persone meglio optare per una più piccola.

Risotto alla mugnaia con mandorle tostate

Cuoco Daniel Canzian
Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 litro **brodo di pesce oppure acqua bollente salata**
320 g **riso Carnaroli**
250 g **filetti di sogliola**
120 g **mandorle pelate**
80 g **erba cipollina**
80 g **burro**
50 g **formaggio grattugiato**
40 g **vino bianco secco**
1 **limone grande – sale**
olio extravergine – pepe

Eliminate la pelle, se presente, dai filetti di sogliola, afferrandone un lembo dalla parte della coda e tirandola per staccarla, poi tagliate la polpa in trancetti di circa 3 cm.
Sciogliete 20 g di burro in una casseruola, tostatevi il riso per circa 1 minuto, poi sfumatelo con il vino e, non appena sarà evaporato, bagnatelo via via con il brodo o con acqua salata bollente fino a portarlo a cottura.
Affettate finemente l'erba cipollina.
Sminuzzate le mandorle e tostatele in una piccola padella per un paio di minuti, facendo attenzione che non si colorino troppo.
Spegnete il riso, mescolatevi il resto del burro, l'erba cipollina, il formaggio grattugiato, il succo del limone e lasciate riposare con il coperchio per 4-5 minuti.
Rosolate i trancetti di sogliola, su entrambi i lati, in una padella con un filo

Spaghetti con radicchio, gamberi e burrata

Cuoco Federico Dell'Omarino
Impegno Facile
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

450 g **burrata**
350 g **spaghetti**
230 g **1 cespo di radicchio tardivo**
140 g **code di gambero**
30 g **aceto di riso**
1 **barbabietola fresca**
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Pelate la barbabietola, frullatela e setacciate la polpa, in modo da ottenere 4 cucchiai di succo.
Frullate la burrata con un minipimer, scaldatela per 2 minuti spegnendo ben prima che si levi il fremito (a 70 °C) e conditela con olio, sale e pepe.
Scottate le code di gambero con un filo di olio e sale per 30 secondi, quindi tagliatele a rocchetti.
Pulite e dividete il radicchio in quattro spicchi. Cuocetelo in una casseruola coperta, a fuoco lento, per 30 minuti, con l'aceto di riso, un pizzico di sale e il succo della barbabietola.
Cuocete gli spaghetti in acqua bollente salata; scolateli, uniteli al radicchio e mescolate bene.
Distribuite qualche cucchiaio di burrata nei piatti, adagiatevi gli spaghetti, completate con le code di gambero, guarnite a piacere con fiori o foglie edibili e servite.

Piatto fondo degli spaghetti **Potomak Studio**, piatto piano **Marimekko** da **Jannelli & Volpi**, forchetta **Bitossi Home**, bicchiere e caraffa verdi e tumbler a pois del risotto **Zafferano**, americane rosa e verde **MarinaC**, fondo di tessuto **Silva**. Bicchiere di vetro verde chiaro del risotto **Maisons du Monde**.

Piatto con bordo oro **Richard Ginori 1735**, cucchiaio e alzata rossa dell'astice **Bitossi Home**, piatto bianco dell'astice **ASA Selection**, tutti i fondi di tessuto **Silva**.

Scorfano in guazzetto con frutti di mare

Cuoco Federico Dell'Omarino
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g pesce misto da frittura
400 g filetti di scorfano
300 g cozze pulite
100 g pomodorini ciliegia
50 g gamberetti sgusciati
50 g vongole sgusciate
30 g olive taggiasche snocciolate
4 fette di pane
2 patate piccole
1 spicchio di aglio
basilico – maggiorana
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Sbucciate e tritate lo spicchio di aglio.
Tagliate i pomodorini a pezzetti.
Pulite il pesce misto, eliminando teste e interiora, tagliatelo a pezzetti e rosolatelo in una casseruola con l'aglio e 2 cucchiai di olio. Aggiungete 1 bicchiere di vino bianco, fate evaporare, unite i pomodorini, 2 foglie di basilico, un rametto di maggiorana, sale e pepe. Coprite con acqua e cuocete per 30 minuti, quindi passate tutto con il passaverdure.
Sbucciate le patate, tagliatele a tocchetti e unitele al guazzetto di pesce, insieme alle olive; proseguite la cottura per 10 minuti.
Rosolate i filetti di scorfano in una padella con 2 cucchiai di olio dalla parte della pelle per 1-2 minuti, quindi uniteli al guazzetto e proseguite la cottura per 8 minuti.
Tostate le fette di pane per 1 minuto per lato in una padella con un cucchiaio di olio.
Fate aprire le cozze in una casseruola con 1 cucchiaio di olio, quindi eliminate la metà dei gusci.
Aggiungete al guazzetto cozze, vongole e gamberetti e mescolate delicatamente, proseguendo la cottura per 1 minuto.
Servite lo scorfano in guazzetto, accompagnandolo con il pane tostato e decorando a piacere con 20 g di salicornia sbollentata in acqua salata per 1 minuto.

Astice nell'orto

Cuoco Federico Dell'Omarino
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g **finocchi baby**
- 125 g **cuscus**
- 100 g **taccole**
- 5 **punte di asparago**
- 4 **astici**
- **aneto**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Immergete gli astici nell'acqua bollente salata e lessateli per 3 minuti.
Rompete il carapace degli astici ed estraete la polpa. Ricavate dalle teste il corallo e tenetelo da parte.
Cuocete le carcasse degli astici in due litri di acqua per 1 ora, quindi filtrate tutto e fate ridurre la salsa sul fuoco per altri 30 minuti. Aggiungete il corallo e frullate.
Mondate i finocchi e lessateli in acqua bollente salata per 4-5 minuti; tenetene da parte metà, tagliate gli altri per il lungo e conditeli con olio e sale.
Aggiungete al cuscus 125 g di acqua calda e lasciate riposare per 3-4 minuti, quindi conditelo con 1 cucchiaio di olio e sgranatelo bene.
Tritate i finocchi tenuti da parte e uniteli al cuscus, mescolando bene.
Sbollentate le taccole e le punte di asparago in acqua salata per 2 minuti. Dividete a metà per il lungo le punte di asparago.
Mettete qualche cucchiaio di cuscus in un tagliapasta rettangolare, pressandolo delicatamente; guarnitene la sommità con pezzetti di asparago, finocchio e taccole. Mettete qualche altro pezzetto di verdura nel piatto, adagiatevi sopra la polpa dell'astice, condite con la salsa e completate con rametti di aneto.

Piatto ovale dei calamari **Waiting for the Bus**, piattino verde **Marimekko** da **Jannelli & Volpi**, ciotola rosa e specchietto con pompon **Funky Table**, cucchiaino **Bitossi Home**, tovagliolo verde **MarinaC**, tovaglia *Belize*, piatti verde acqua e decorato delle cipolle **Maisons du Monde**, posate **Mepra**, fondo di tessuto **Silva**.

Calamari ripieni su vellutata di bieta

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g 4 calamari
650 g bieta da costa
120 g pane raffermo
100 g pecorino grattugiato
2 filetti di acciuga
2 rametti di timo
1 spicchio di aglio
germogli
gomasio
zucchero
olio extravergine di oliva
sale

Portate a ebollizione una pentola di acqua con una presa di sale e un pizzico di zucchero.
Dividete le foglie delle biete dalle coste.
Tagliate le foglie a filetti e sbollentatele per 2 minuti. Scolatele e raffreddatele in acqua e ghiaccio per 5 minuti. Scolate e tenete da parte.
Riducete i gambi delle coste a cubetti di 5 mm; saltateli in padella in un velo di olio per 4-5 minuti con lo spicchio di aglio con la buccia e le acciughe tritate. Eliminate quindi l'aglio.
Tagliate a cubetti il pane, unitelo alle coste nella padella e rosolatelo finché non sarà diventato croccante.
Fate raffreddare il composto, quindi unite il pecorino e le foglie di timo.
Pulite i calamari. Tenete da parte i tentacoli. Riempite i sacchi con il composto di pane e coste e chiudete l'imboccatura con uno stecchino.
Frullate le foglie di bieta unendo a filo 130 g di olio, fino a quando non avrete ottenuto una crema vellutata.
Rosolate i sacchi ripieni in una padella con poco olio a fiamma vivace finché non diventeranno dorati. Ripetete l'operazione con i tentacoli.
Servite i calamari su un letto di vellutata di bieta con i germogli e una spolverata di gomasio, un condimento a base di sale e sesamo (si trova al supermercato e nei negozi di specialità biologiche).

verdure

Cipolle al forno, crema di zucchina e menta

Cuoco Daniel Canzian
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 15 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

750 g 4 cipolle dorate
700 g zucchine
30 foglie di menta più un po'
olio extravergine di oliva – sale

Stropicciate e modellate fra le mani un foglio di alluminio così da creare una base rotonda (ø 6-7 cm) leggermente concava al centro; appoggiatela su una teglia e adagiatevi sopra una cipolla in modo che resti in piedi: fate lo stesso con le altre 3 cipolle. Infornatele a 160 °C per 45-50 minuti.
Spuntate le zucchine, tagliatele a pezzi e lessatele in acqua bollente non salata per 5-6 minuti; scolatele e frullatele con le foglie di menta, un pizzico di sale e 50 g di olio fino a ottenere una crema verde liscia e brillante.
Sfornate le cipolle, sbucciatele e dividetele in falde.
Versate nei piatti la crema di zucchine, distribuitevi sopra le falde di cipolla, altre foglie di menta e aggiustate di sale.

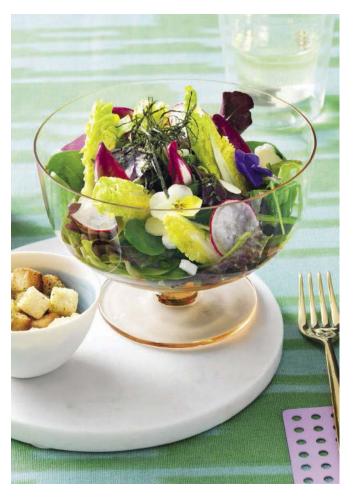
Verza alla griglia con uova di trota, cerfoglio e lenticchie fritte

Cuoco Diego Rossi
Impegno Medio
Tempo 50 minuti più 3 giorni di infusione

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g lenticchie
100 g uova di trota
8 grosse foglie di verza
3 teste di aglio
alloro – senape
cerfoglio – sale
limone
olio di arachide
olio di semi di girasole

Preparate un olio aromatizzato all'aglio lasciando in infusione gli spicchi sbucciati di 3 teste (tenetene uno da parte) in un litro di olio di semi di girasole, per 3 giorni. Filtratelo in una bottiglia e conservatelo in frigorifero: durerà per diversi mesi.
Imbiondite uno spicchio di aglio con una foglia di alloro in una piccola casseruola velata di olio extravergine, unite le lenticchie, un pizzico di sale e dopo 1-2 minuti coprite con 500-600 g di acqua calda. Fate bollire dolcemente fino a quando le lenticchie non saranno cotte, unendo eventualmente altra acqua calda. Infine scolatele su carta da cucina.
Mondate le foglie di verza, sbollentatele in acqua lievemente salata per 1-2 minuti dal bollore, scolatele in acqua e ghiaccio, stendetele su carta da cucina, tamponatele e privatele della costa centrale.
Abbrustolite le foglie di verza sulla griglia rovente così da rigarle, poi disponetele in una pirofila e conditele, a mano a mano, con un filo di olio all'aglio; sigillate la pirofila con la pellicola in modo che il calore rimanga all'interno e lasciate marinare fino a quando non si saranno raffreddate.
Frullate con il frullatore a immersione 50 g di uova di trota con qualche goccia di succo di limone e un cucchiaino di senape mentre unite a filo l'olio di arachide necessario per ottenere una salsa simile alla maionese.
Friggete le lenticchie in abbondante olio di arachide bollente per 1 minuto per renderle croccanti; scolatele su carta da cucina.
Disponete le foglie di verza spezzettate nei piatti, unite il resto delle uova di trota, completate con le lenticchie fritte, con la maionese alle uova di trota e con foglioline di cerfoglio. Servite subito.

Centrotavola di vetro e coppa dell'insalata **Bitossi Home**, bicchiere **Funky Table**, tagliere dell'insalata **Zara Home**, forchetta **Mepra**, piatto decorato dei topinambur **Waiting for the Bus**, posate nere **Bitossi Home**, calice **Seletti**, fondo di carta da parati **Missoni Home** da **Jannelli & Volpi**, fondi di tessuto dell'insalata e dei topinambur **Silva**.

Insalata all'orientale

Cuoco Federico Dell'Omarino
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g insalata misticanza
100 g formaggio feta
40 g pane in cassetta
30 g alghe nori secche
30 g alghe wakame
30 g alghe dulse
10 g mandorle a lamelle
4 cuori di lattuga
2 ravanelli – fiori edibili
salsa di soia – senape
olio extravergine di oliva

Mondate i cuori di lattuga e divideteli in 4 spicchi. Affettate finemente i ravanelli e tuffateli in acqua e ghiaccio.
Tagliate la feta a piccoli cubetti.
Riducete anche la fetta di pane a cubetti e tostateli in una padella con un cucchiaio di olio per 2 minuti.
Rinvenite le alghe wakame e dulse in acqua tiepida per 10 minuti.
Preparate una salsa mescolando con una frusta 1 cucchiaino di senape e 15 g di salsa di soia; aggiungete 50 g di olio poco alla volta, continuando a mescolare e regolate la densità della salsa con qualche cucchiaio di acqua.
Condite la misticanza e i cuori di lattuga con la salsa e un filo di olio; unite le alghe rinvenute, i ravanelli, la feta e le mandorle. Guarnite con i fiori e le alghe nori sbriciolate; portate in tavola l'insalata, accompagnandola con i cubetti di pane tostato in ciotoline a parte.

Topinambur, funghi e zabaione al pecorino

Cuoco Diego Rossi
Impegno Medio
Tempo 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

450 g topinambur
200 g funghi pleurotus mondati
50 g pecorino romano mezzano
10 tuorli – burro chiarificato
vino bianco secco
prezzemolo tritato
erba cipollina – sale – pepe
olio extravergine di oliva

Lavate e spazzolate molto bene la buccia dei topinambur; lessateli in abbondante acqua non salata per 30-45 minuti, a seconda delle dimensioni. Scolateli su carta da cucina, apriteli a metà con le mani e conservateli al caldo.
Grattugiate finemente il pecorino.
Riducete sul fuoco 4 cucchiai di vino bianco per pochi minuti.
Preparate lo zabaione: montate con le fruste elettriche, su un bagnomaria caldo ma non bollente, i tuorli con il pecorino e il vino ridotto: dovrete ottenere una spuma soffice.
Grigliate i funghi e conditeli con un filo di olio, sale e pepe.
Rosolate i topinambur in una noce di burro spumeggiante per pochi minuti. Accomodateli nei piatti con i funghi grigliati e conditeli con lo zabaione. Completate con poco prezzemolo e con qualche filo di erba cipollina.

carni

Piatti bianchi della coppa e dell'anatra **Ecology**, piatto verde **Richard Ginori 1735**, fondo di tessuto verde **Silva**. Tagliere dell'anatra **Maisons du Monde**, piattino a fiori **Funky Table**, casseruola di rame **Alessi**, cucchiaino **Bitossi Home**, tovagliolo **MarinaC**, fondo di carta da parati **Missoni Home** da **Jannelli & Volpi**.

Coppa con radicchio, limone e liquirizia

Cuoco Diego Rossi
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g 4 spesse fette di coppa di maiale fresca
80 g zucchero semolato
3 limoni
2 cespi di radicchio tardivo
timo – liquirizia in polvere
zucchero a velo – pepe
olio extravergine – sale

Sbucciate i limoni con il pelapatate, conservando le scorze.
Disponete le fette di coppa in una pirofila, profumatele con qualche fogliolina di timo, una macinata di pepe e l'olio essenziale di 4-5 scorze di limone, ottenuto spremendole tra le dita. Sigillate con la pellicola, mettete in frigorifero e lasciate marinare per 1 ora.
Mondate i radicchi, eliminando le prime foglie esterne, e pulite il gambo. Tenete da parte qualche foglia per completare, poi tagliate i cespi in spicchi, disponeteli su una placca foderata di carta da forno, salateli, ungeteli con poco olio, profumateli con qualche fogliolina di timo e spolverizzateli con poco zucchero a velo. Coprite tutto con un foglio di carta da forno, sigillate la placca con l'alluminio e infornate a 180 °C per 25 minuti. Sfornate, eliminate carta da forno e alluminio e infornate ancora per 10 minuti.
Raccogliete le scorze di limone in un pentolino con acqua fredda, portate a bollore, eliminate l'acqua e ripetete l'operazione per altre 2 volte: in questo modo ridurrete il sapore amaro. Scolate le scorze, fatele raffreddare e tagliatele in listerelle sottili.
Spremete i limoni così da ottenere 80 g di succo, filtratelo nella casseruola dove avete sbollentato le scorze, aggiungete lo zucchero semolato, portate sul fuoco, unite le listerelle di scorza e fate sobbollire per 15-20 minuti, fino a quando il liquido non sarà diventato sciropposo.
Salate le fette di coppa e rosolatele sulla griglia rovente per 3-4 minuti per lato, poi disponetele su una placca e infornate a 180 °C per 2-4 minuti.
Sfornate, coprite e fate riposare per 2 minuti. Tagliate a fettine la coppa e servitela con il radicchio e le listerelle di limone in sciroppo. Completate con il radicchio fresco e con un pizzico di liquirizia.

Anatra all'arancia, ceci e scarola

Cuoco Diego Rossi
Impegno Medio
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

300 g ceci lessati
200 g scarola mondata
3 arance
2 mezzi petti d'anatra
2 filetti di acciuga sott'olio
1 gambo di sedano
1 carota
1 cipolla
1 patata – alloro
malto di riso
peperoncino fresco – salvia
rosmarino – aglio – brandy
burro chiarificato
olio extravergine di oliva
sale

Tagliate a dadini il sedano, la carota e la cipolla e rosolateli in una casseruola velata di olio con una foglia di alloro, uno spicchio di aglio privato dell'anima, un pezzettino di peperoncino, un ciuffo di salvia e un rametto di rosmarino sulla fiamma al minimo per 2-3 minuti, poi unite i ceci e una patata a dadini piccoli; salate e cuocete con circa 1 litro di acqua calda per 15-20 minuti. Infine eliminate l'aglio e l'alloro e frullate utilizzando l'acqua di cottura sufficiente a ottenere un purè piuttosto morbido.
Sbucciate le arance con il pelapatate e conservate le scorze. Spremetele e filtrate il succo così da ottenerne circa 280 g. Fatelo ridurre sul fuoco fino a ottenere uno sciroppo, togliete dal fuoco, unite una cucchiaiata generosa di malto di riso, una spruzzata di brandy, le scorze delle arance e riportate al bollore per 2-3 minuti, filtrate, bollite ancora per un paio di minuti e spegnete.
Incidete la pelle dei mezzi petti con tagli incrociati in modo da ottenere una griglia. Salateli e cuoceteli in una padella con una grossa noce di burro chiarificato, prima dal lato della pelle sulla fiamma al minimo per 10 minuti, poi girateli, unite qualche scorza di arancia e dopo 1-2 minuti spegnete. Trasferite tutto su una placca foderata di carta da forno, unite lo sciroppo di arancia e infornate a 180 °C per 2-3 minuti. Sfornate e fate riposare per 1-2 minuti coperto.
Sbollentate per 1 minuto la scarola, poi rosolatela in padella con un filo di olio, un piccolo spicchio di aglio, le acciughe e poco peperoncino per 1-2 minuti.
Affettate i mezzi petti e serviteli con la scarola e il purè di ceci, accompagnando con il sughetto a parte.

Animelle alla birra con crema di carote

Cuoco Diego Rossi
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti
più 2 ore di spurgatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 litro birra bionda
800 g animelle di vitello
40 g nocciole tostate tritate
6 carote
brodo ristretto (o fondo bruno)
pasta di nocciole
aneto – aglio – limone
alloro – timo
semi di coriandolo
burro chiarificato – sale
olio extravergine di oliva

Lasciate le animelle a bagno sotto l'acqua corrente per almeno 2 ore.
Mondate le carote, accomodatele su un foglio di carta da forno, spolverizzatele di sale, ungetele con poco olio, chiudete il cartoccio e avvolgetelo in un foglio di alluminio. Infornatele a 180 °C per 40 minuti circa. Sfornatele e frullatele in crema con poche gocce di succo di limone. Aggiustate di sale, se serve.
Scolate le animelle e trasferitele in una casseruola, copritele completamente di birra; unite alloro, timo, qualche seme di coriandolo schiacciato, salate e cuocete sulla fiamma al minimo per 30-35 minuti.
Scolate le animelle, mettetele in una placchetta, copritele con un foglio di carta da forno, appoggiatevi sopra un peso in modo che tutti i liquidi in eccesso fuoriescano (per esempio una casseruola o un piccolo vassoio con sopra un batticarne) e lasciatele raffreddare.
Asciugate le animelle con carta da cucina, privatele della pellicina che le ricopre, tagliatele in tocchi irregolari e rosolateli in una padella con una noce di burro chiarificato e uno spicchio di aglio fino a quando non si sarà formata una crosticina su tutti i lati.
Sciogliete sul fuoco un bel cucchiaio di pasta di nocciole in 4-5 cucchiai di brodo ristretto o di fondo bruno ottenendo una salsa.
Distribuite la crema di carote nei piatti, unite le animelle, le nocciole tostate, la salsa e profumate con aneto.

Frittata al tarassaco e «petali» di baccalà

Cuoco Diego Rossi
Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g baccalà dissalato
180 g tarassaco
8 uova grandi
8 pomodori secchi sott'olio
bacche di ginepro
alloro
limone
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Tagliate i pomodori secchi a filetti.
Sbattete le uova con sale e pepe, unendo a piacere 1-2 cucchiai di latte.
Mondate il tarassaco, tenetene da parte qualche foglia per completare e saltate il resto brevemente in padella con un filo di olio. Trasferitelo su un piatto e dividetelo in 4 porzioni. Rimettetene una nella padella e unite ¼ del composto di uova distribuendo entrambi in modo uniforme. Cuocete una frittata sottile, arrotolandola appena possibile. Preparatene così altre tre.
Lessate il baccalà in acqua fremente, non salata, con 1-2 bacche di ginepro e 1 foglia di alloro, per 10-15 minuti; scolatelo, dividetelo in «petali» e conditelo con i pomodori a filetti, la scorza grattugiata e il succo di mezzo limone, il tarassaco crudo tenuto da parte, olio e pepe.
Servite le frittate con il baccalà condito.

dolci

Piattino con decoro dorato **Funky Table**, posate **Mepra**, tovaglietta **MarinaC**. Piatto della tarte Tatin **Maisons du Monde**, vassoio bianco *Estetico Quotidiano* by **Seletti**, fondo di carta da parati **Missoni Home** da **Jannelli & Volpi**.

Crostatine al lemon curd e meringa

Cuoco Nicolò Moschella
Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 30 minuti più 1 ora e 20 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PASTA FROLLA
- **250 g farina**
- **150 g burro**
- **100 g zucchero a velo**
- **45 g tuorli (circa 3)**
- **vaniglia – limone**
- **arancia – sale**

LEMON CURD
- **110 g zucchero semolato**
- **100 g 2 uova piccole**
- **50 g burro**
- **2 limoni**

MERINGA
- **125 g zucchero semolato**
- **60 g albume**

PASTA FROLLA
Impastate il burro ammorbidito con la farina, i semi di mezzo baccello di vaniglia, la scorza grattugiata di mezzo limone e di mezza arancia e un pizzico di sale. Aggiungete al composto ancora grezzo lo zucchero a velo e i tuorli e impastate fino a ottenere una pasta omogenea. Modellatela in una mattonella non troppo alta, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per 1 ora.
LEMON CURD
Fondete in una casseruola il burro, unitevi il succo di 2 limoni e lo zucchero; quando sarà sciolto, incorporate le uova e cuocete mescolando con una frusta finché il lemon curd non si addensa: basteranno 2-3 minuti.
MERINGA
Montate parzialmente l'albume con 25 g di zucchero in un recipiente, con una frusta, meglio se elettrica. Scaldate in una casseruola 30 g di acqua con 100 g di zucchero; quando lo sciroppo avrà raggiunto 121 °C, versatelo a filo sull'albume, continuando a montarlo con la frusta, finché non si sarà raffreddato.
Stendete la pasta frolla con un matterello a uno spessore di 2 mm e con essa foderate 8 stampini (ø 8 cm, h 2 cm).
Bucherellate la frolla e infornate a 175 °C per 20 minuti circa. Sfornate e lasciate raffreddare.
Riempite le crostatine con il lemon curd, pareggiandolo bene con una spatola.
Raccogliete la meringa in una tasca da pasticciere, distribuitela in piccoli ciuffi sulle crostatine e fiammeggiateli a piacere con il cannello per caramellare.

Tarte Tatin di pere

Cuoco Nicolò Moschella
Impegno Medio
Tempo 1 ora più 40 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

165 g farina
130 g burro
100 g zucchero semolato
30 g uovo
6 g zucchero a velo
4 pere
cannella in polvere
sale

Preparate la pasta brisée: impastate la farina con 80 g di burro ottenendo un insieme un po' sabbioso.
Unitevi 15 g di acqua nella quale avrete sciolto lo zucchero a velo e un pizzico di sale. Aggiungete anche l'uovo e impastate tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Modellatela a mattonella un po' schiacciata, avvolgetela nella pellicola alimentare e fatela riposare in frigorifero per 40 minuti.
Sbucciate 3 pere, tagliatele in 4 spicchi ciascuna ed eliminate i torsoli. Sbucciate la quarta pera e tagliatene una rondella: servirà per il centro dello stampo.
Disponete in una tortiera antiaderente (ø 22 cm) 50 g di burro a fiocchetti e cospargetela con lo zucchero semolato.
Disponete gli spicchi di pera uno ben vicino all'altro, con la punta rivolta verso il centro e la parte tagliata verso l'alto, fino a riempire lo stampo; sistemate al centro la rondella di pera, tagliandola in pezzetti più piccoli, se serve.
Stendete la pasta a uno spessore di 4-5 mm, ritagliate un disco dello stesso diametro dello stampo e adagiatelo sopra le pere, rincalzandolo lungo il bordo.
Infornate a 220 °C per circa 30 minuti, poi coprite la superficie con un foglio di alluminio e cuocete per altri 8-10 minuti.
Sfornate e ribaltate subito la torta; completate con un po' di cannella.

Piatto ovale del plum cake **Richard Ginori 1735**, vassoio di vetro rosa **Madii** da **Jannelli & Volpi**, cucchiaino **Bitossi Home**, mela rosa **Maisons du Monde**. Bicchiere della crema **Funky Table**, calice **Richard Ginori 1735**, tumbler verde **Marimekko** da **Jannelli & Volpi**, cucchiaino **Mepra**, americana **MarinaC**. Tutti i fondi di tessuto **Silva**.

Plum cake con carote, mele e cocco

Cuoco Nicolò Moschella
Impegno Facile
Tempo 1 ora più 30 minuti di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

110 g farina
80 g carota
80 g olio di semi più un po'
75 g mela
75 g zucchero
20 g cocco grattugiato più un po'
6 g lievito in polvere per dolci
1 uovo – vaniglia
limone – miele

Mondate la carota e la mela e frullatele grossolanamente nel mixer. Mescolatele con la farina, lo zucchero, il cocco grattugiato, il lievito, i semi di un baccello di vaniglia, la scorza grattugiata di mezzo limone, l'uovo e l'olio.
Ungete di olio uno stampo da plum cake da mezzo litro e versatevi il composto, riempiendolo non oltre tre quarti dell'altezza.
Infornate a 175 °C per circa 40 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare il plum cake, poi toglietelo dallo stampo e lucidatelo con un po' di miele sciolto in un pentolino. Spolverizzate con altro cocco grattugiato e servite con una tazza di tè.

Crema virgin mojito

Cuoco Nicolò Moschella
Impegno Medio
Tempo 50 minuti più 1 ora di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

MOUSSE AL LIME
100 g crema pasticciera
100 g panna fresca
45 g succo di lime
35 g zucchero
7 g gelatina in fogli
1 lime
GANACHE ALLA MENTA
270 g panna fresca
140 g cioccolato bianco
30 g tuorli (circa 2)
15 g menta fresca
4 g gelatina in fogli

MOUSSE AL LIME
Mettete a bagno la gelatina.
Mescolate il succo di lime con 15 g di zucchero e unitelo alla crema pasticciera. Aggiungete la scorza grattugiata del lime e amalgamate bene.
Prelevate 3 cucchiai di composto, scaldatelo leggermente (fino a 50 °C) e scioglietevi la gelatina strizzata, quindi versate tutto nuovamente nel resto della crema e mescolate.
Montate parzialmente la panna con 20 g di zucchero: dovrà risultare cremosa, e non troppo soda.
Incorporate la crema alla panna.
Distribuite la mousse ottenuta in 6 coppette e mettetele in freezer per 1 ora.

GANACHE ALLA MENTA
Scaldate la panna in una casseruola con le foglie di menta: al bollore spegnete e lasciate in infusione per circa 1 ora. Lasciate poi solo 3-4 foglie, eliminando le altre, e frullate tutto.
Mettete la gelatina a bagno nell'acqua.
Riportate la panna sul fuoco, unitevi i tuorli sbattuti e riportate a bollore; versate subito il composto sopra il cioccolato bianco spezzettato. Mescolate finché non sarà fuso, quindi incorporate la gelatina strizzata, che si scioglierà nel composto ancora caldo. Lasciate intiepidire.
Colate la ganache ottenuta sopra la mousse, ormai raffreddata, e rimettete in frigorifero fino al momento di servire.

carta degli abbinamenti

16 vini e 4 birre per accompagnare i piatti del nostro ricettario

a cura di **VALENTINA VERCELLI**

Ciambella di piselli
pag. 30

Un bianco di spiccata acidità, come il **Vespaiolo** di **Breganze**, fa da contrappunto alla dolcezza dei piselli. Provate il **Soarda 2017** di **Contrà Soarda**: minerale, agrumato e bio, è prodotto da una cantina con un ristorante da non mancare. *12 euro. contrasoarda.it*

Spaghetti con radicchio
pag. 34

Serve un bianco iodato e grintoso, come quelli che nascono sull'**Etna**, per contrastare le note dolci di questi spaghetti. **A' Puddara 2015** di **Tenuta di Fessina** ha intensi aromi di ginestra, erbe aromatiche e miele e un sorso minerale e teso. *28,50 euro. tenutadifessina.com*

Cipolle al forno
pag. 39

Il **pecorino** è un vitigno di moda. I vini che si ricavano sono fruttati e piacevoli. L'**Eco 2017** di **Jasci & Marchesani**, prodotto in Abruzzo da agricoltura biologica, ha piacevoli sentori di mentuccia dolce e un finale sferzante. *10 euro. jasciemarchesani.it*

Coppa con radicchio
pag. 42

Un rosso da uve **sangiovese**, prodotto in **Romagna**, è la scelta azzeccata per questo piatto. Ma dimenticate quelli assaggiati finora; il **2015** di **Marta Valpiani** è un capolavoro di bevibilità, firmato da un'azienda tutta femminile. *9 euro. vinimartavalpiani.it*

Terrina di trota ai pistacchi
pag. 31

Sapido e profumato, un Metodo Classico di **Trento** è la scelta giusta per questa terrina delicata. A noi è piaciuto il **Brut Nature 2014** di **Marco Tonini**, fatto con chardonnay e pinot bianco, che riposa per oltre 30 mesi sui lieviti. *20 euro. toninimarco.it*

Scorfano in guazzetto
pag. 36

La scelta migliore per accompagnare questa ricetta è un bianco con una struttura importante e un intenso aroma, come il **Vermentino di Gallura Superiore Sciala 2017** di **Vigne Surrau**, seducente nelle sue note di pompelmo e macchia mediterranea. *16 euro. vignesurrau.it*

Verza alla griglia
pag. 40

Ci vuole un vino leggero e sapido per queste verdure, impreziosite dalle uova di trota. Noi abbiamo provato con l'**Asolo Prosecco Superiore Col Fondo 2016** di **Bele Casel**, agrumato, fresco e di beva pericolosa! *12 euro. belecasel.com*

Anatra all'arancia
pag. 43

Ci sono vini rossi, esili solo in apparenza, che vanno a nozze con l'anatra, come alcuni **Nebbiolo** delle **Langhe**. Da provare il **2016** di **Moccagatta**, che con i suoi delicati profumi di violetta e lampone è super con i condimenti a base di arancia. *13,50 euro. moccagatta.eu*

Barba di frate e acciughe
pag. 32

Un bianco fruttato e sapido del Sud Italia accompagna bene questo antipasto dai sapori contrastanti. Il **Falanghina del Sannio Sant'Agata dei Goti 2016** di **Mustilli**, delicato e di gradazione alcolica contenuta, profuma di fiori e frutta tropicale. *12 euro. mustilli.com*

Astice nell'orto
pag. 37

La **verdeca** è un'uva diffusa in Puglia che dà bianchi con profumi di frutta tropicale ed erbe. L'**Askos 2017** di **Masseria Li Veli**, da agricoltura biologica, riesce a coniugare la struttura importante con una freschezza balsamica, ideale per l'astice con le verdure. *15,50 euro. liveli.it*

Insalata all'orientale
pag. 41

Un grande bianco, umbro come il nostro cuoco, è la scelta giusta per valorizzare questa insalata fresca e sapida. Il **Trebbiano Spoletino Vigna Vecchia 2016** di **Collecapretta** è prodotto con una varietà autoctona coltivata in alta collina. Tra i migliori assaggi dell'anno. *16 euro. collecapretta.it*

Crostatine al lemon curd
pag. 46 – **Crema virgin mojito** pag. 49

I profumi fragranti di frutta gialla e agrumi e l'effervescenza delicata del **Moscato d'Asti** accompagnano le note fresche e cremose di entrambi i dolci. Ottimo è il **Belb 2017** di **Mongioia**, cantina che produce solo Moscato. *14 euro. mongioia.com*

Risotto alla mugnaia
pag. 34

Il **Custoza** è un bianco fresco e leggermente aromatico, perfetto in abbinamento ai risotti delicati con il pesce. Il **2017** di **Monte del Frà**, fatto con le uve garganega, trebbiano toscano, trebbianello e cortese, è facile e immediato. *9 euro. montedelfra.it*

Calamari ripieni
pag. 39

Un **Pinot bianco** del **Collio** friulano, morbido ed equilibrato, sposa questo piatto di pesce saporito. Tra gli esempi più eleganti, c'è l'annata **2017** di **Doro Princic**, che ci ha conquistato con i suoi fragranti aromi di fiori bianchi e pesca. *20 euro. tel. 048160723*

Topinambur, funghi e zabaione
pag. 41

Le fresche note di fiori e frutta bianca del **Roero Arneis** stanno bene con i topinambur e mitigano l'untuosità dello zabaione. Ci è piaciuto l'abbinamento con il **Merica 2017** di **Cascina Ca' Rossa**, molto tipico e pieno di carattere. *11 euro. cascinacarossa.com*

Plum cake con carote
pag. 49

I terreni vulcanici del Veneto orientale regalano vini passiti freschi e minerali, molto adatti con i dolci da forno. Particolare è il **Dindarello 2017** di **Maculan**, un bianco da uve moscato, con intriganti sentori di miele e fiori. *17,50 euro. maculan.net*

LE BIRRE

Orecchiette con pesto
pag. 33

Serve una chiara fresca e dissetante dai toni agrumati, come il condimento delle orecchiette. La **Syrentum** è prodotta dal **Birrificio Sorrento** con i limoni locali Dop. *5,50 euro, 33 cl. birrificiosorrento.com*

Animelle alla birra
pag. 45

Una birra bionda per preparare le animelle e per accompagnarle. Noi abbiamo scelto la **Lùmina** del **Birrificio Civale**, una American Pale Ale che profuma di luppolo fresco e frutta esotica. *7 euro, 75 cl. birrificiocivale.it*

Frittata al tarassaco
pag. 45

Provate l'abbinamento con una birra bianca leggera e speziata. Una buona scelta è la **Alouette** del **Birrificio Artigianale Veneziano**, intrigante nelle sue note di coriandolo, pepe e scorza di arancia. *4 euro, 33 cl. bavsrl.it*

Tarte tatin di pere
pag. 47

Rimarrete conquistati dall'accostamento con una chiara dai toni dolci, come la **7 Luppoli La Fiorita** del **Birrificio Angelo Poretti**, dalle caratteristiche note di fiori di sambuco. *4 euro la confezione 3x33 cl. birrificioangeloporetti.it*

Come tutti, anche noi facciamo la spesa. Ecco quello che abbiamo messo nel carrello per la cucina di questo numero

1. Solo grano duro biologico 100% italiano per gli *Spaghetti Bio* di **Barilla**. Con il sugo classico di pomodoro. Oppure con il nostro condimento al radicchio e barbabietola.

2. Carattere deciso alle vinaigrette e una consistenza vellutata e fine con la senape *Dijon Originale* di **Maille**.

3. Da bere, ma anche per preparare salse leggere, l'acqua **Maniva** aiuta il funzionamento del metabolismo con il suo pH alcalino.

4. Colore giallo paglierino, sapore inconfondibile con note floreali e una delicata punta di amaro. **Birra Moretti** *Ricetta Originale* è perfetta per cuocere le animelle.

5. Tra i biologici, freschi e conservati, della linea **iNaturale** anche paste tradizionali come le *Orecchiette Integrali Bio*: con le puntarelle.

6. Boccioli di cappero e grani di sale. Niente altro nel barattolo di vetro da 130 g di *Capperi al Sale Marino* **Saclà**.

7. Si aggiunge all'impasto solo alla fine e poi si inforna subito. La ricetta del *Lievito Vaniglinato Pane degli Angeli* di **Cameo** «funziona» con successo da più di 80 anni.

8. Il radicchio è già lavato, tagliato in quarti, e confezionato in una vaschetta da 250 g. Così *Grigliata al Radicchio Rosso di Treviso Igp* di **Insal'arte** è pronta da cuocere o da mangiare in insalata.

9. *Sale Marino Fino Iodato Gemma di Mare*: ce ne vuole sempre un pizzico per sentire meglio tutti i sapori. Di **Compagnia Italiana Sali**.

10. Le erbe aromatiche devono essere sempre fresche. Con una *piantina di menta* di **Coop** la cucina diventa più bella, allegra e profumata.

11. Niente pesticidi, diserbanti e sostanze chimiche. Solo scelte sostenibili per **Valfrutta**. Anche per la confezione di carta 100% riciclata e riciclabile dei *Ceci Bio*.

12. Fruttato di media intensità con note erbacee con un gusto in equilibrio tra il piccante e il fresco. L'olio extravergine di oliva *Terra di Bari Castel del Monte Dop* di **Pam Panorama** dà il meglio crudo per il pinzimonio o sulle insalate.

13. Il *Cocco in scaglie biologico* di **Baule Volante** dà subito un'aria esotica. Si aggiunge a impasti dolci e salati e si usa per decorare torte, macedonie e creme.

14. Bastano due gocce di *Zero* di **Eridania** per dolcificare come una dose di zucchero. È senza calorie e non ha retrogusto.

15. Ricche di sali minerali, vitamine, fibre. In cucina oppure come snack energetico, le *Mandorle Pelate Bio* di **Noberasco** si trovano anche in pratiche buste da 40 g.

TESTI AMBRA GIOVANOLI, FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI, STYLING BEATRICE PRADA

VUOI ASSAGGIARE?

Siamo andati a pranzo da nonna Enrica, a Courmayeur, per vedere come prepara alcuni dei suoi piatti tipici preferiti. Mentre cucinava, ogni tanto ci offriva qualche boccone rubato dalla pentola: «Senti, senti che buono!»

Testi LAURA FORTI, Foto GIACOMO BRETZEL, Styling BEATRICE PRADA

La signora Enrica Guichardaz è un'ospite fantastica: in occasione di questo appuntamento, ha tirato fuori dalla credenza i piatti più belli, ha consultato i quaderni di ricette e ha messo in movimento tutta la famiglia per preparare al meglio il suo pranzo per noi. Certo, era pronta a farsi fotografare e intervistare, ma ci teneva soprattutto a farci assaporare le sue specialità, seduti a una tavola apparecchiata a festa. La sua storia è «sgorgata» naturalmente mentre eravamo in cucina, tra assaggi e aneddoti, tra ingredienti e ceramiche. Nata proprio in questa casa, Enrica ha studiato per otto anni a Torino, poi si è trasferita con il marito Carlo a Milano, dove ha vissuto a lungo. Senza mai abbandonare Courmayeur, e continuando a seguire le attività di famiglia (suo padre aveva un negozio di antiquariato e la sua famiglia gestiva il Caffè della Posta, storico locale, proprio sotto casa Guichardaz). «A Milano mi mancava il cielo, l'aria, l'acqua. Così sono tornata tra le mie montagne. Ho sempre cucinato, ma qui ho ritrovato le mie radici, i miei sapori, il mio orto. E ho cominciato a scrivere: ricette, storie, storie di ricette». Gli anni cittadini, però, non sono stati vani. A Milano, Enrica ha imparato a decorare le ceramiche, che tuttora dipinge. Ce le ha mostrate con orgoglio, insieme al suo «libro» di ricette, pieno di foto, ritagli, storie, disegni. Un'intera vita.

La carbonada nei bei piatti decorati da Enrica. Nella pagina a fianco, il suo libro di ricette. «Questo è tutta la mia vita. All'inizio ho cercato di rispettare le suddivisioni della rubrica. Poi è andato tutto insieme, i pomodori del mio orto, le foto delle gite, i ricordi dei miei due figli e dei due nipoti».

La mia carbonada

«È la classica ricetta che si può preparare in molti modi. C'è chi fa soffriggere prima la carne, chi la infarina, chi usa un altro vino. Ma mia nonna la faceva così, mia mamma anche, e io le seguo. La cipolla va tagliata finemente, in modo che quasi si sciolga in cottura. La cosa più importante, però, è il vino. Deve essere piuttosto acido, come questo che ho usato, il bianco di Morgex»

In un tegame si mette un po' di olio, mezza cipolla a fettine e 150 g di pancetta a dadini. Si cuoce lentamente per 10-15 minuti, si aggiunge salvia, mezzo litro di vino bianco e si lascia svaporare per altri 15 minuti. A parte si prepara un bicchiere con 2 cucchiai di farina sciolti nell'acqua. Si aggiunge nel tegame e si crea una «besciamella». Al momento di servire si aggiunge la carne a fuoco vivo per 4-5 minuti. Si serve caldissima con le patate bollite. La carne deve essere tagliata a piccoli pezzi e lasciata qualche ora a macerare con un po' di sale grosso, salvia e 2 spicchi di aglio, fuori dal frigo. Così si conservava la carne quando non esistevano i frigoriferi.

Che cosa serve

1 kg di patate, 800 g di polpa di manzo, 500 g di vino bianco, 150 g di pancetta a dadini, cipolla, aglio, farina, salvia, olio extravergine di oliva, sale grosso

Zuppa di cavolo

«È buona se si prepara con questo pane speciale, che mi hanno regalato a Natale, come si usa qui. È particolare perché arriva da Morgex, poco lontano da Courmayeur, dove fanno la farina di segale e poi sfornano le pagnotte. Eccezionale. Un altro segreto è l'aggiunta della salvia e dell'alloro durante la cottura del cavolo. Alla fine si tolgono, ma la rendono più digeribile»

In una pentola si mette un po' di olio con mezza cipolla affettata. Si aggiunge il cavolo verza affettato, salvia e alloro e si cuoce lentamente per almeno mezz'ora, con un po' di acqua calda. A parte, si scalda un buon brodo di carne e si affetta del pane nero e della fontina. Quando il cavolo è cotto, si prepara una zuppiera e si procede a strati: cavolo, pane, fontina; si chiude con la fontina, si bagna con 2 mestoli di brodo, si cosparge con parmigiano. Volendo si completa con fiocchetti di burro e si dora in forno per qualche minuto.

Che cosa serve

1 kg 1 cavolo verza, 500 g di brodo di carne, 200 g di pane di segale, 200 g di fontina, cipolla, formaggio grattugiato, alloro, salvia, burro, olio extravergine di oliva

«Oltre al mio, ho anche i vecchi quaderni delle zie e il ricettario della cuoca che aveva cucinato il pranzo per la mia prima comunione. Preziose testimonianze storiche»

Gâteau roulé in due versioni

«Non c'è nulla di più semplice e veloce, eppure il risultato è sempre apprezzato. Certo, bisogna utilizzare una confettura fatta in casa, un po' consistente e genuina. I miei nipoti quando vengono da me mi chiedono sempre di prepararglielo, per dolce vogliono solo il mio gâteau roulé. Sono capaci di mangiarsene uno intero in un pomeriggio! Anche a mia mamma piace (*la signora Mariuccia, 92 anni o meglio 29, come ama dire lei,* ndr). Quando lo preparo taglio per lei le due estremità del rotolo e gliele porto in una ciotolina, con una piccola aggiunta di rum»

Per il biscotto: 3 uova, 3 cucchiai di zucchero, 3 cucchiai di farina.
Si montano i bianchi a neve, poi si montano i rossi con lo zucchero, si aggiunge la farina e, se necessario, un cucchiaio di acqua minerale. Per ultimo si aggiungono i bianchi montati, si cuoce in una teglia grande su carta da forno per 15-16 minuti, a 170 °C. Per il ripieno: in una scodella si mescolano un cucchiaio di cacao amaro, un vasetto di marmellata di albicocche fatta in casa e un bicchierino di rum. Si stende sul biscotto caldo e si arrotola.
Si prepara il medesimo biscotto, poi si prepara una crema con 2 rossi d'uovo e due cucchiai di zucchero, si aggiunge una confezione di mascarpone (250 g), un bicchierino di rum e la panna montata (250 g). Si stende nel biscotto freddo e si mette in freezer. Si serve accompagnato da frutta a piacere, fragole, lamponi, mirtilli.

Che cosa serve (per la versione con confettura e con gelato)
250 g di marmellata di albicocche, 250 g di mascarpone, 250 g di panna montata, 3 uova, 2 tuorli, zucchero, farina, cacao amaro, rum

Le vigne di Albino Armani in Valdadige. A sostegno della viticoltura nelle zone più impervie, nel 1987 è nato il Cervim, un centro internazionale di ricerca, tutela e promozione che ha sede in Valle d'Aosta (*cervim.org*).

UVA IN ALTA QUOTA

Tra valli solitarie, pendii ripidissimi e aerei terrazzamenti, in cerca dei migliori vini di montagna

Valentina Vercelli
Dopo la laurea in lettere, mi sono chiesta che cosa avrei voluto fare. Scrivere e viaggiare. Appagante, ma poco remunerativo, e ci ho bevuto su per dimenticare. Così è nata la mia passione per il vino.

PIWI, A CHI?

In questa storia i cattivi si chiamano peronospora e oidio (malattie della vite), mentre i supereroi sono i PIWI, da *pilzwiderstandsfähige*, che in tedesco sta per «resistenti agli attacchi fungini». Si tratta di vitigni ottenuti incrociando le varietà europee con altre viti inattaccabili, perlopiù americane e asiatiche. Le nuove uve solaris, bronner, souvignier gris, cabernet cantor e cabernet cortis piacciono ai vignaioli delle zone più fredde e a chi non vuole usare la chimica in vigna. Oltre al vino di Pojer e Sandri, segnalato qui, sono da provare quelli di Hof Gandberg, pionieri in Italia nella coltivazione di queste varietà.

VALLE D'AOSTA, PIEMONTE E LOMBARDIA

1 Valle d'Aosta Fumin 2016 Elio Ottin
Era giovane Elio Ottin quando cominciò a sognare la sua azienda agricola: mele, bovini e vigne su balze aeree e soleggiate. Qui cresce l'autoctona uva fumin, che profuma di frutti di bosco e sprigiona tutto il sapore delle montagne da cui proviene. Con pasta al ragù, arrosti, fonduta. *17,50 euro. Vendita online: sì. Aosta, ottinvini.it*

2 Valle d'Aosta Blanc de Morgex et de La Salle Metodo Classico Cuvée des Guides 2014 Cave Mont Blanc de Morgex et La Salle
Il prié blanc, uva bianca con cui è fatto questo spumante, cresce a 1000 metri sulle pendici del Monte Bianco. Poi le bottiglie affinano per 15 mesi a 2174 metri di quota. Il risultato? Bollicine finissime e molta freschezza. Con mozzarella di bufala e tartare di scampi. *80 euro. Vendita online: sì. Morgex (AO), cavemontblanc.com*

3 Valli Ossolane Nebbiolo Superiore Prünent 2015 Cantine Garrone
Il prünent è un clone di nebbiolo della sperduta Val d'Ossola, dove cresce in vigne vecchie e difficili da lavorare. I Garrone lo trasformano in un rosso speziato, asciutto e sapido. Con carni rosse e formaggi stagionati. *23 euro. Vendita online: sì. Domodossola (VB), cantinegarrone.it*

4 Carema Etichetta Bianca 2013 Ferrando
In un angolo estremo di Piemonte, i Ferrando, vignaioli alla quinta generazione, producono questo Nebbiolo che colpisce per la sapidità e il carattere austero. Con stracotti e cacciagione. *25 euro. Vendita online: sì. Ivrea (TO), ferrandovini.it*

5 Valtellina Superiore 2015 Dirupi
Birba e Faso si arrampicano come stambecchi tra le loro vigne terrazzate. Nel giro di pochi anni hanno creato una nuova stella nel firmamento dei vini valtellinesi: un rosso pieno di grazia e di bevibilità travolgente. Con bresaola e polenta taragna. *21 euro. Vendita online: sì. Ponte in Valtellina (SO), dirupi.com*

6 Sforzato di Valtellina 5 Stelle 2013 Nino Negri
È prodotto solo nelle migliori annate e con le migliori uve, che vengono appassite per dare vita a un rosso potente e vellutato. Un monumento della storia vinicola d'Italia. Con pizzoccheri e brasati. *58 euro. Vendita online: sì. Chiuro (SO), ninonegri.net*

ALTO ADIGE E TRENTINO

1 Alto Adige Valle Isarco Kerner 2016 Pacherhof
Le vigne sono quelle più a nord d'Italia. Qui il kerner dà il meglio di sé grazie alle forti escursioni termiche che restituiscono nel bicchiere freschezza ed eleganza. Con antipasti e pesci delicati. Merita una sosta anche il bell'albergo con spa. *15,50 euro. Vendita online: sì. Varna (BZ), pacherhof.com*

2 Metodo Classico Brut Rosé Reiterer & Reiterer Arunda
Quella di Arunda, a 1200 metri, è la cantina più alta d'Europa, ideale per fare affinare gli spumanti. Questo rosé, fatto con pinot bianco, pinot nero e con l'uva austriaca schilcher, conquista per pienezza e rotondità. Con pasta al pomodoro e salmone affumicato. *26,50 euro. Vendita online: sì. Meltina (BZ), arundavivaldi.it*

3 Alto Adige Pinot Bianco Athesis 2015 Kettmeir
Basta visitare la storica cantina per capire quanto Kettmeir abbia contribuito alla storia enologica altoatesina. Questo bianco, molto elegante nei suoi sentori di spezie e frutta, è da provare con risotto ai crostacei e pesci di acqua salata e dolce. *15 euro. Vendita online: sì. Caldaro (BZ), kettmeir.com*

4 Trentino Müller Thurgau Vigna delle Forche 2016 Cembra Cantina di Montagna
In vigne a quasi 900 metri di altitudine nell'intatta Val di Cembra si alleva uno dei bianchi di montagna per eccellenza. Grazie ai terreni porfirici, il sapore è minerale e freschissimo. Con aperitivi, carpacci di pesce, sushi. *16 euro. Vendita online: sì. Cembra (TN), cembracantinadimontagna.it*

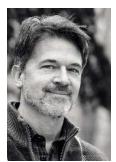
5 Zero Infinito 2016 Pojer e Sandri
Zero fitofarmaci, zero solforosa, zero lieviti, zero filtraggi, zero antiossidanti. Insomma, questo bianco frizzante col fondo è un vino che più naturale di così non si può. Prodotto con il vitigno PIWI solaris, profuma di fiori di montagna e mela Golden. Con aperitivi, torte salate, salumi. *15,50 euro. Vendita online: sì. Faedo (TN), pojeresandri.it*

6 Trento Dosaggio Zero Clé Albino Armani
Lo chardonnay e il pinot nero coltivati nella Valle dell'Adige, dopo almeno due anni di affinamento, danno un vino fragrante e morbido, con un perlage elegante. I freschi sentori fruttati e di lievito stanno bene con finger food, formaggi freschi e pesci delicati. *20,50 euro. Vendita online: sì. Dolcè (VR), albinoarmani.com*

FOTO RICCARDO LETTIERI

VITE DA SALVARE

Piloni di granito in piedi da seicento anni. Grappoli rari. Giovani determinati a far rinascere le tradizioni. Benvenuti in Val Camonica

Testi MICHAEL LOOS, Foto ALESSANDRO ESPOSTO

Americano, in Italia da quasi trent'anni, Michael Loos ha fondato 20 Mondi, progetto che racconta in video i vini autoctoni e le culture delle nostre 20 regioni, sostenendo i piccoli produttori nella salvaguardia delle usanze enogastronomiche locali.

Un caldo aroma invitante si diffonde dalla cucina di Cinzia fino al nostro tavolo. Ci serviamo un piatto di coniglio brasato con la polenta, le verze e le patate dell'orto. Sono in estasi da comfort food, quando l'uomo seduto di fronte a me, riportandomi alla realtà, mi racconta che il coniglio lo ha macellato lui quella mattina. Capisco subito che Enrico Togni, il compagno di Cinzia, è una persona a cui piace fare.

Camuno autentico, 38 anni e chioma scompigliata, ci racconta l'emozione di quando ha iniziato a lavorare nelle vigne ereditate dal nonno, che le aveva piantate più di 70 anni fa. Ricorda la prima cosa che ha notato di quelle piante: le uve non erano tutte uguali. Così, insieme con sua mamma, ha fatto una mappa dettagliata dei filari del vigneto. Dopo aver identificato nebbiolo, barbera e marzemino, rimanevano delle piante misteriose. Successive analisi hanno dimostrato che erano rari esemplari di erbanno, antico vitigno autoctono camuno a bacca rossa, che deve il suo nome alla località della Val Camonica ai piedi del monte Altissimo dove è stato coltivato per generazioni.

Proprio ora lo stiamo assaggiando, in purezza ma vinificato in rosa. Fresco e piacevole, sorprendentemente capace di accompagnare i nostri piatti saporiti.

Dopo la scoperta, l'erbanno è stato iscritto nel Registro Nazionale delle Varietà della Vite all'Istituto Agrario di San Michele all'Adige. Quel giorno Enrico ha abbandonato gli studi in giurisprudenza per dedicarsi alla terra. Era il 2003.

Nel tempo, vivendoci accanto, ha imparato a conoscere a fondo questo vitigno con maturazione tardiva, resistentissimo alle avversità climatiche e alle malattie. Una super roccia, perfettamente adatto a una vita naturale, e poco bisognoso di trattamenti.

Le caratteristiche dell'uva, come quelle di qualsiasi essere vivente, sono formate dal clima, dal suolo e dall'uomo e con il tempo si trasformano. È il concetto che i francesi hanno condensato in una sola parola: terroir. Una pecora bergamasca è diversa da una pecora sarda, pur essendo entrambe ovini. E così è per l'erbanno che, pur geneticamente uguale al lambrusco Maestri, vitigno emiliano, è mutato, adattandosi al territorio in cui si è trovato a vivere, e ha dato origine a una nuova varietà.

Oggi Enrico custodisce circa 3 ettari di vigneto, di cui 2 di erbanno, che producono nelle annate migliori circa dodicimila bottiglie. Biologico certificato, biodinamico per natura (e senza certificato).

Ha regalato le barbatelle (i «cuccioli» della vite) ad alcuni amici viticoltori che stanno piantando nuove vigne. Non è geloso, vuole diffondere quest'uva, condividerla e vedere come gli altri la interpretano. Così facendo, con lo sforzo di

CARTA D'IDENTITÀ

Varietà: erbanno, vitigno antico autoctono della Val Camonica che ha la stessa origine genetica del lambrusco Maestri.

Caratteristiche: bacca nera, maturazione tardiva, elevata resistenza alle avversità del clima e alle malattie.

Diffusione: solo 3 ettari nel comune di Erbanno, vicino a Darfo Boario Terme.

Vini prodotti: un rosso profondo, un rosato e uno spumante.

Le torri pendenti della Val Camonica pesano ognuna 300 chili e sostengono le vigne di specie autoctone. Si trovano lungo la Via Valeriana, la strada romana che percorre la valle per 130 chilometri. A destra, prima della vendemmia Enrico Togni cerca il «sorriso», quel piccolo segno che hanno sulla buccia gli acini ancora acerbi.

tutti, quella che oggi è una rarità domani potrebbe diffondersi fino a diventare un simbolo comune dell'intera zona.

Quando sto per finire il mio coniglio, arrivano in tavola i formaggi camuni. Prodotti con latte d'alpeggio, affinati in malga anche fino a dieci anni, hanno nel Silter Dop, una pasta dura di latte vaccino, il rappresentante più famoso. Li accompagniamo con una bottiglia di Erbanno (sempre in purezza, questa volta rosso), annata 2014. Sono colpito dal suo colore: scurissimo come una mora matura, non passa luce, Pantone 518C. Lo assaggio: sento una freschezza di montagna, un carattere forte, selvaggio, impulsivo e la mineralità della roccia che c'è sotto di noi.

Roccia antica, di una valle di origine glaciale (come, dall'altra parte del lago d'Iseo, quella della Franciacorta). Ampia, usata fin dalla preistoria per valicare le Alpi, come tutti i luoghi di passaggio la Val Camonica è ricca di biodiversità: ne sono un esempio, insieme con l'erbanno, altri vitigni locali, alcuni quasi estinti, come il valcamonec e il sebina, che alcuni viticoltori stanno recuperando. Ad Alex Belingheri, della Agricola Vallecamonica, dobbiamo invece due vini-rarità ottenuti dal ciass negher, altra uva camuna a bacca nera.

Al termine del pranzo Cinzia ci confida le sue preoccupazioni: «Non è per niente facile essere piccoli produttori, si lavora per un anno intero e bastano dieci minuti di grandine per non portare a casa più nulla». Ma Enrico e Cinzia hanno una soluzione: diversificare allevando pecore, producendo miele, verdure, salumi e birra. E naturalmente altri vini autoctoni, legame indissolubile con la loro terra.

UN ALLEGRO PIC NIC IN FAMIGLIA

LA PRIMAVERA REGALA BELLISSIME OCCASIONI PER UNA GITA IN CAMPAGNA. PERCHÉ NON RENDERLA GOLOSA CON UN CESTINO PIENO DI COSE BUONE E DIVERTENTI?

NATURA, BONTÀ E… TANTI GIOCHI

Il sole splende, le prime belle giornate fanno venire voglia di uscire. È arrivato il momento di organizzare un pranzetto sull'erba, magari preparando il cestino con l'aiuto dei nostri bambini. Ci aspettano divertimento, tante corse all'aria aperta e la scoperta della natura che si risveglia.

Per allestire un'indimenticabile colazione al sacco l'ideale sono ricette semplici e sane, a base di frutta e verdura di stagione. Arrivano le zucchine e le carote novelle, gli asparagi, le prime fragole… Perché non impiegarli in frittate e torte salate? Da gustare dopo i giochi in campagna, in riva al lago o nei boschi. L'importante è fare scorta di aria pulita, energia e tanto divertimento. Un'idea? Provate questa ricetta colorata, facile da fare e pronta in pochi minuti. Leggera e soffice come i prati.

FRITTATA AL VAPORE E NASTRI DI VERDURE

Sbattete 4-5 uova con un pizzico di sale e 40 g di formaggio caprino. Imburrate leggermente uno stampo rettangolare adatto alla cottura a vapore. Versatevi il composto e cuocetelo a vapore per 20 minuti. Tagliate una manciata di mandorle a filetti. Ricavate, con un pelapatate, dei nastri di daikon, zucchine e carote (circa 100 g per ogni verdura).
Sbollentate i nastri di verdura per 1 minuto. Poi scolateli e immergeteli in una ciotola di acqua fredda per bloccarne la cottura.
Sgocciolateli infine su carta da cucina. Saltateli per meno di 1 minuto in padella con un filo di olio e le mandorle a filetti. Sformate la frittata e tagliatela in triangoli. Accompagnateli con i nastri di verdura disposti a nido oppure in ciotoline a parte.

Mamma, che buoni!

Altre leccornie? Preparate una divertente insalata di pasta Dalla Costa con tante forme originali ispirate ai personaggi Disney. Buone e stuzzicanti, le crocchette di patate *Topolino le Croccomagie* di Pizzoli si possono preparare sia fritte che in forno. Gustosissimi da soli o spalmati sul pane, i formaggini Crema Bel Paese sono buoni e divertenti: nella confezione troverete i magneti Disney Frozen da collezionare. E per rinfrescarsi con dolcezza ci sono i succhi di frutta Santàl, 100% naturali, ai gusti albicocca, pera e pesca.

Cucina Disney

Cucina Disney si affianca ai prodotti di marca per aiutare le famiglie a portare in tavola alimenti buoni ed equilibrati, facendo divertire i bambini con i loro personaggi preferiti.

Niko Romito con Gaia Giordano al tavolo di Spazio Pane e Caffè di Roma, locale tutto basato sui lievitati, preparati sul posto. Dalle 7,30 alle 11 si fa colazione, poi, fino alle 23 ci si va per pranzo, merenda, aperitivo e cena e per comprare il pane.

SPAZIO AL RISVEGLIO

Ha appena aperto a Roma Spazio Pane e Caffè, dove Niko Romito interpreta la colazione all'italiana. Aggiungendo una quota salata, come piace a lui

Testi **SARA PORRO**
Foto **GIACOMO BRETZEL**

La vocazione di Niko Romito sembra essere nobilitare il quotidiano, come un pittore fiammingo. Prima ha elevato a forma d'arte la tradizione abruzzese nel suo Reale a Castel di Sangro, tre stelle Michelin dal 2014, poi con i suoi Spazio – a Rivisondoli (AQ), Roma e Milano – affidati alle cure di Gaia Giordano ha rinnovato il canone del ristorante di fascia media. Oggi con l'apertura di Spazio Pane e Caffè a Roma si misura con il pasto-cenerentola nelle abitudini degli italiani: «La colazione è un momento speciale», spiega il cuoco, «che mi riporta al lavoro fatto da mio padre Antonio per quarant'anni nella sua pasticceria di Rivisondoli». Ogni mattina Spazio Pane e Caffè serve – oltre a un buon espresso – succhi preparati solo con frutta di stagione e pochissimo zucchero, e poi brioche, fette biscottate con il miele, ferratelle abruzzesi, biscotti, crostatine, maritozzi; gli amanti del salato troveranno toast, uova e formaggi. La scelta di Romito? «Appena alzato mi piacciono le uova strapazzate, ma se penso ai dolci, il ciambellone, una ricetta di mia mamma Giovanna».

Due biscotti semplici al burro e all'olio

«Con il burro preparo dei frollini ai **cinque cereali**: lavoro 100 grammi di burro con 100 di zucchero e un pizzico di sale, poi aggiungo 2 tuorli e alla fine 250 grammi di farina ai cinque cereali e 4 grammi di lievito in polvere per dolci. Modello l'impasto in due panetti regolari, li avvolgo nella pellicola e li metto in frigo per 2 ore. Quindi li stendo con il matterello, aiutandomi con un po' di farina, finché non raggiungo 5 millimetri di spessore. Li taglio con uno stampino da 3,5 centimetri di diametro e li cuocio in forno a 160 °C per 7-8 minuti. L'olio lo uso per dei biscotti al **vino bianco** più asciutti, che ricordano alcune ricette tipiche del Centro Italia; amalgamo 80 grammi di vino bianco, 80 di olio di semi e 80 di zucchero; incorporo 250 grammi di farina 00 e 4 grammi di lievito per dolci. Stendo l'impasto con il matterello a 5 millimetri di spessore, poi lo ritaglio in dischetti di 3,5 centimetri e passo ogni biscotto in una teglia con lo zucchero di canna. Li cuocio in forno a 160 °C per 7-8 minuti».

SERVITO CON STILE

Mai pranzato tra fiori, design e foto d'autore? Succede al Fendi Caffè di Roma. Deliziati da cuochi, barman e artisti

Sopra, uno scorcio della sala ristorante del Fendi Caffè con i tavoli e le luci di design realizzati con materiali di recupero. A destra, un angolo arredato con mobili vintage. Sotto, piatti del menu. A sinistra, le opere del flower artist giapponese Azuma Makoto.

Astenersi dalla lettura chi ogni giorno affronta la pausa pranzo trangugiando un panino alla scrivania o in uno squallido bar. Per chi non fosse soggetto a invidia proseguirò con il racconto del **Fendi Caffè**, a Roma, quartiere dell'Eur. Il bar-ristorante aziendale della griffe, per iniziare, è ospitato al pianterreno nel Palazzo della Civiltà Italiana, edificio monumentale inaugurato nel 1940, fino al 2028 concesso in affitto alla maison. Dedicato ai dipendenti, clienti e ospiti della casa di moda, lo spazio comprende un corridoio di ingresso arredato con mobili vintage anni '60 e contemporanei dove sostare per un caffè, una brioche o solo per ammirare gli scatti che ritraggono il palazzo stesso, realizzati da Monsieur **Karl Lagerfeld** in persona. Lo stilista, che dal 1965 collabora con il marchio, è anche un celebre fotografo. Proseguendo ci si imbatte nel bar. Illuminato da un neon, è decorato con centinaia di *Flower Bottles* di Azuma Makoto, bottiglie di vetro contenenti sofisticate composizioni floreali. Di fronte al bar, una libreria dedicata alle arti a disposizione dei fortunati di passaggio. La suggestiva illuminazione è del designer Piet Hein Eek, olandese dal nome impronunciabile ma con l'abilità di rendere favoloso qualsiasi materiale di recupero. Ricalcano questa filosofia i tavoli in legno riciclato e cemento dello studio Controprogetto. In tutto questo splendore il menu sembra essere all'altezza. A rifornire di prelibatezze ci pensa Pedevilla, storica firma della ristorazione collettiva. I piatti, preparati giornalmente nelle cucine interne, vengono proposti ai dipendenti in menu stagionali scaricabili anche via app. Durante le ricorrenze si trovano anche ricette della tradizione e, una volta al mese, c'è la **proposta esotica** (cinese, giapponese, indiana...). Si tiene conto anche di celiaci, vegani e vegetariani e, negli ultimi mesi, è stato aggiunto un corner dedicato all'alimentazione a basso contenuto di grassi e calorie. Insomma, si va dalle frittelle al ramen con il miso, passando per la pasta fresca con pomodoro e stracciatella di bufala. Il tutto servito, ovviamente, con un certo stile. SARA TIENI

Dritta AL CUORE

Il suo batte per l'alta cucina e per l'uomo che vedete.
Ma Antonia Klugmann il cuore lo mette in tutto ciò che fa.
Tanto da trasformarlo in un piatto e inserirlo anche in menu.
In nome dell'amore per la natura.
E per via di un odio viscerale per lo spreco

Testi SARA TIENI, Foto MONICA VINELLA

Aspro, apparentemente brullo. Un filo struggente. Mi appare così, complici gli ultimi graffi d'inverno, il paesaggio intorno al ristorante L'argine a Vencò, «tempio» da soli sedici posti, con annesso piccolo b&b di Antonia Klugmann, 38 anni, una stella Michelin. Siamo nella profonda campagna friulana, tra Udine e Gorizia. Il cellulare ormai, per intenderci, prende la rete slovena, tanto siamo vicini alla frontiera. A osservare meglio si notano bucaneve e primule in boccio. Tra poco, esordi di primavera simili a questi me li ritroverò nel piatto, insieme a cose che mai, da bambina, avrei voluto assaggiare e che invece considererò sublimi. Lingua di mucca, erbe selvatiche, frattaglie, bucce di frutta. La cuoca italiana più celebre del momento, complice l'essere la prima donna giudice a *MasterChef 7*, decide di accoglierci con un menu degustazione e poche parole. Lo sguardo e il sorriso dolce convivono con modi spicci, ma estremamente eleganti.

L'ambiente intorno è intimo, essenziale. Siamo in un parallelepipedo di vetro e legno che fa penetrare la natura circostante. Tutti i dettagli hanno un senso sottinteso che si coglie a poco a poco. I sassi disseminati qua e là, per esempio, levigati dal fiume che scorre vicino, sono un vezzo di Antonia bambina, «vanno di moda nei locali nordici, ma la realtà è che a me piace raccoglierli, è anche un richiamo alle tradizioni ebraiche di mio padre». Dalle vetrate si scorge l'orto che dorme e alcuni steli rinsecchiti. «Sono i topinambur selvatici: la base del mio crème caramel. Un piatto a cui voglio bene». Oltre si vede il bosco. Il giorno dopo ci porterà nella sua «radura segreta», dove raccoglie le erbe selvatiche. Radicchi, pimpinella. Meraviglie invisibili ai più. La cucina del suo ristorante, a vista, si interseca con la sala. Un grande «acquario» che permette di osservare la brigata al lavoro. Intorno a noi si muove ironico, defilato ma attento, Romano, compagno di Antonia da sedici anni. «Ci siamo incontrati nell'enoteca dei suoi genitori. È grazie a lui se riesco a sostenere questo lavoro. Ha seguito il cantiere del ristorante. Io ero la cuoca del Venissa, relegata sull'isola di Mazzorbo a Venezia. Per due anni non sono riuscita a vedere il cantiere. Dallo stress di dover delegare una cosa così importante sono persino finita in analisi». Romano ci racconta le etichette, si ritrae, torna come in una danza. A fine serata la cuoca saluta i clienti. Noto, allora, un rapporto familiare con loro. La conferma arriva leggendo *Di cuore e di coraggio. La mia storia, la mia cucina* (Giunti), primo libro scritto da Antonia, ora in libreria. Biografia declinata in menu.

Davvero i clienti la seguono?
«Sì, dal mio primo locale a Udine. Molti li conosco per nome, ci visitano da quindici anni. Su questo risultato abbiamo investito tantissimo».
Come avete fatto?
«Migliorandoci continuamente. Solo in questo modo si fidelizza qualcuno. Non abbiamo, per scelta, nemmeno un ufficio stampa. Preferiamo allargare il nostro pubblico senza forzature».
Però in televisione ci è andata. Una contraddizione?
«Per nulla. Sono un'imprenditrice da quando avevo 26 anni, tutto quello che faccio è finalizzato a vendere il mio prodotto, certo, ma nel rispetto del mio lavoro. Per anni c'è stato un divario enorme tra l'alta ristorazione e i clienti: →

Sopra, uno scorcio del ristorante L'argine a Vencò (GO). A destra, la cuoca nel vicino bosco. A sinistra, il Crème caramel di topinambur selvatici, mela e misticanza, uno dei suoi piatti simbolo.

A fianco, un altro piatto preparato per noi: la Rapa rossa e crauti con zuppetta calda di frutta e verdura fermentate. Sotto, un quaderno di appunti di Antonia Klugmann. A sinistra, un dettaglio dell'orto ghiacciato.

«I miei piatti sono frutto di un'apparente semplicità. Ma ci vogliono anche due giorni per cucinarla, quella semplicità»

si ignorava che impegno ci fosse dietro le quinte, in cucina. Format come *MasterChef* hanno colmato un po' quel divario. In pochi hanno capito, invece, quanto il programma abbia fatto bene a me».

In che modo?

«Ho riscoperto una femminilità trascurata a causa di un lavoro che ti chiede il 100%. Sono dimagrita. Mangio meglio. Sono fisicamente più consapevole di me, più performante. Un cuoco è come un atleta: deve curare il suo corpo».

Nel suo curriculum c'è anche uno stage da Bruno Barbieri. Com'è stato condividere il palco con lui?

«Incredibile. Surreale. Chiamo spesso mia madre e le chiedo: "Ti rendi conto?". Del periodo in stage da Bruno ricordo che aveva una stanza monacale: un letto, una foto del nipote, pochi abiti. Riflesso di un'abnegazione totale per il suo lavoro».

Nel cassetto ha una quasi laurea in legge. Come è finita a fare la cuoca?

«Perché ero davvero felice solo quando cucinavo. È stato difficile decidere perché nel libretto avevo solo voti alti. Ma guardavo i video con Ferran Adrià e sognavo. Però nella mia famiglia lo studio è sacro. Mio nonno paterno parlava cinque lingue, mio padre tre. Io due. Sono la prima non laureata dopo tre generazioni. Ne sento il peso».

Quando ha deciso di svoltare?

«In un momento di vera crisi. Nel 2001 i miei si separarono. Ero inquieta. Mi sono detta: ora o mai più. Così ho iniziato dalle basi. Per due anni ho fatto la lavapiatti. Lo consiglio a tutti gli aspiranti cuochi: la determinazione è la chiave di volta. Metterci il cuore».

Lei lo serve anche in tavola.

«Passo a prendere gli scarti di macellazione dagli allevatori. Adoro le frattaglie. Una Pasqua i clienti si sono visti proporre cuore e fegato di agnello. Avevo scelto di impiegarli anche perché altrimenti sarebbero stati buttati via. Un modo di celebrare l'animale. Il suo sacrificio».

Come hanno reagito i suoi ospiti?

«Bene. Si fidano. Però non forzo mai nessuno a provare: il gusto è istinto. E accetto anche i no. Anch'io li ho».

Quali sono?

«No al tonno, per esempio, no al cavallo. È irrazionale, se ci penso, ma è così».

Lei ha un rapporto strettissimo con la natura: da dove arriva?

«Facevo l'apprendista da cinque anni quando, a causa di un brutto tamponamento in auto, sono stata ferma un anno. Mi sono ritirata in una valle vicino a Cividale. Lì ho scoperto l'orto, le erbe selvatiche. Ma anche la brutalità della campagna, spesso dettata dall'analfabetismo».

Nel suo libro si definisce «quattro di una»: che cosa significa?

«Sono per un quarto ebrea ucraina, per un quarto emiliana, per un quarto triestina e per un quarto pugliese. Tutto questo si riflette, ovviamente, nella mia cucina».

Che cos'è la cosa peggiore in cucina?

«Lo spreco. Lo trovo volgare. Di un animale recupero tutto. È così che nascono piatti come Quel che resta del pesce, realizzato con gli scarti. Ma lo stesso accade con la frutta o la verdura: radici, fiori, noccioli. Danno complessità. Recupero anche le pentole, le compro dagli antiquari».

Chi la chiama il «signore oscuro»?

«La mia brigata (*ride,* ndr). Se tesa, mi apparto in un angolo della cucina. I ragazzi sanno che, durante il servizio, mi trasformo. Esce la mia severità. Pensavo di essermi ammorbidita con gli anni, invece mi accorgo di essere a mio agio proprio con chi è severo con se stesso».

I MIGLIORI PACCHERI DELLA CITY

Godo-Sostanza Italiana ha rivoluzionato il modo di pranzare negli uffici della finanza londinese. Vincendo la prova più difficile: consegnare a domicilio un lunch box all'altezza di un grande ristorante

Testi MARIA VITTORIA DALLA CIA

«Ci aiuti a creare dei piatti che dopo mezzora siano ancora buoni come quelli che porti in tavola al ristorante?». È lanciando questa sfida durante una cena di gala di tre anni fa che Simone Sajeva, giovane imprenditore buongustaio di origini siciliane, ha conosciuto Tommaso Arrigoni, il fondatore del ristorante milanese Innocenti Evasioni. Allora Simone stava cominciando a pensare a un servizio di consegna di pasti pronti di grande qualità. La città per fare l'impresa sarebbe stata Londra, perché nella City un servizio così non c'era e perché lì in tanti non ne potevano più di mangiare male in ufficio. Siccome poi ai londinesi piace tantissimo il cibo italiano, lui e il suo socio Amin Bouafsoun sarebbero stati i primi a consegnare a casa piatti della nostra tradizione, perfetti anche dopo un viaggetto in moto. Per dare sostanza a tutto serviva un cuoco.

Comincia così l'avventura di Godo, un servizio di delivery che a poco più di due anni dalla nascita è passato da un centinaio di pasti dei primi tempi ai 1400 di questi giorni. Tommaso parte in quarta (*l'abbiamo seguito un po' anche noi, ascoltando i racconti che ci faceva in redazione, visto che tra le tante sue attività c'è anche* La Cucina Italiana, ndr). Iniziano gli **esperimenti** con il fido e bravissimo Michele Carretta. Per otto mesi Michele scorrazza in motorino per Milano con il freddo e il caldo, con la pioggia e il sole e il termometro nel bauletto del cibo: bisogna capire come reagisce dopo 15 minuti, mezzora, un'ora di stress. Lo stato di

Dalle confezioni del cibo alle finiture dei motorini, l'immagine di Godo è opera di Vicky Gitto e dell'artista Giuseppe La Spada. A sinistra, Tommaso Arrigoni con Michele Carretta; a destra, Amin Bouafsoun e Simone Sajeva.

cottura, la consistenza, la temperatura, l'aroma e il sapore sono come quelli del piatto appena fatto? Dopo settimane di prove («È stato molto divertente», ricorda Simone), trovano i box termici giusti e scelgono **il vetro**, barattoli puliti, trasparenti, termoprotettivi; si svita il tappo e il maccherone è lì che ti saluta con il suo vapore profumato. «Finalmente», racconta Tommaso, «la quadra: la pasta che non scuoce e resta calda per un'ora. Formati corti e resistenti, naturalmente. Con gli spaghetti non funziona. Ce l'avevamo fatta. Non ci sarebbe stato più nessun problema per le polpettine di baccalà e tutti gli altri piatti che abbiamo messo nel menu di Godo. Il nostro **best seller**? I paccheri con il "beef ragout", preparati con il fondo bruno e carne tagliata al coltello, tutto come da me al ristorante».

Ingredienti sceltissimi (da **fornitori italiani** e qualche inglese, come la carne bio di Rhug), cotture precise, tenuta termica. Ma perché la perfezione si compia e addentando il primo boccone venga da dire «è proprio come la pasta appena fatta da un cuoco sopraffino o dalla mamma (se sa cucinare)» serve un'altra cosa. **L'organizzazione**. «Abbiamo una squadra di dieci esperti che controllano la gestione e studiano le previsioni degli ordini con un software creato apposta per noi», spiega Simone. «E poi c'è la consegna. Siamo l'unico servizio di delivery ad avere una flotta di motorini e di bici elettriche tutta nostra, con oltre trenta ragazzi, quasi tutti italiani. Sono i nostri "ambassador" e tocca a loro trasmettere lo spirito di Godo; raccontano dell'Italia e della nostra cucina con entusiasmo, sono preparati a dare sempre un consiglio competente, se qualche cliente lo chiede. Una volta uno di loro ci ha confessato che si era innamorato del nostro servizio prima ancora di assaggiare il piatto che aveva ordinato!». Sarà anche merito di questi **«passionate» ambassador** se Godo ha clienti che ordinano fino a tre pasti alla settimana. E i prezzi? Da 8 e 12 sterline per un piatto. Considerato quello che c'è dietro, difficile trovare qualcosa di più conveniente nella città più cara del mondo.

Simone e Amin, Tommaso e Michele sono inarrestabili, studiano, sperimentano, investono. «Ci stiamo preparando per esportare Godo in altre quattro metropoli entro due anni», ci dice Simone. Altre sfide? «Un sogno, piuttosto: fare arrivare a casa la pizza perfetta».

pane secondo natura

Dedicato al mondo delle lievitazioni con la pasta madre: personaggi, ricette, farine, strumenti e un tour alla scoperta dei migliori panifici d'Italia

FOTO **RICCARDO LETTIERI**; STYLING **BEATRICE PRADA**

rapito dagli impasti

CON FARINA DI VINACCIOLI

CON POMODORI SECCHI E OLIO DI PERLEDO

Ricette MATTEO FESTO,
Testi LAURA FORTI, Foto RICCARDO LETTIERI

«A volte mi alzo anche di notte, certe idee non possono aspettare. Invece per il pane ci vuole pazienza. Non mi piace stressare gli impasti schiacciandoli o tirandoli sul tavolo. Se si lasciano riposare quanto basta, si sviluppano da soli». Tempo e gentilezza, due rarità

Matteo Festo, 36 anni, da più di tre si dedica esclusivamente alla panificazione. Ex cuoco, si occupava in prima persona di una trattoria che ha poi convertito in un b&b, per avere il tempo di studiare il complesso mondo delle lievitazioni naturali. Che poi lo ha completamente conquistato.

«A un certo punto sono stato rapito. Mi occupavo della mia trattoria a Perledo, quando l'arte della panificazione mi ha fatto perdere la testa o, meglio, me l'ha completamente riempita. Non ho più voluto fare altro che impasti». Matteo Festo mi racconta la sua storia appoggiato al piano di lavoro del laboratorio, affacciato sul lago e incorniciato dalle vicine montagne, sulle quali lui ama arrampicarsi. Per raggiungerlo, in effetti, ci siamo arrampicati anche noi con l'auto, su una strada a tornanti strettissimi che di curva in curva ci regalava una vista sempre più alta sull'acqua. Siamo vicino a Varenna, sul ramo lecchese del lago di Como, in un posto che, d'inverno, è quasi disabitato. Il laboratorio di Matteo un tempo era la cucina della trattoria che lui gestiva, prima di trasformarla in un b&b. Oggi è chiuso, da queste parti la vita si rianima in primavera, quando le belle giornate richiamano i turisti sulle sponde del lago. Il laboratorio, però, è in funzione. Qui Matteo sperimenta le farine che scopre durante le sue esplorazioni, studia le reazioni dei microrganismi, crea lieviti particolari, prova e riprova. Più che un lavoro, è una missione. Lui il pane non lo vende («qui non siamo in una grande città e il pane fatto in questo modo costerebbe troppo per i miei compaesani»), né lo fornisce ai ristoranti. Fa il consulente per un mulino e organizza corsi, frequentati soprattutto dagli stranieri: «So che a Barcellona, New York, Milano si organizzano questi workshop... perché non qui a Perledo? Così dopo il corso si può fare anche il giro del lago». Senza dubbio questo piccolo angolo di mondo offre uno scenario insolito e tranquillo, aria più pulita, acqua di montagna: qui è facile immaginare una vita con i ritmi lenti di una lievitazione naturale. Matteo, però, per quanto innamorato delle sue montagne e del lago, è un «panificatore digitale»: i risultati delle sue sperimentazioni non rimangono confinati nel suo laboratorio, ma vengono condivisi e confrontati con colleghi di tutto il mondo. Con loro ha messo a punto le ricette che ha pubblicato nel libro *Lievitazioni naturali* (disponibile sugli e-store). Gli esperimenti e le foto dei pani si possono poi seguire sul suo blog (*http://camiabreadlab.blogspot.it*) e sulle sue pagine Facebook (*facebook.com/matteofestonatural*) e Instagram (*@ca_mia_breadlab*). Un modo per portare Perledo nel mondo, e viceversa, attraverso la più antica delle arti, quella bianca.

Con polenta taragna

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti
più 5 ore e 40 minuti di lievitazione

INGREDIENTI PER 1 PANE DA 750 G

400 g farina di frumento tipo 0
150 g polenta taragna cotta
150 g lievito madre rinfrescato e pronto
20 g olio al rosmarino – 9 g sale

Lavorate brevemente la polenta taragna con la farina, il lievito madre e 350 g di acqua. Lasciate riposare l'impasto per 40 minuti a temperatura ambiente.
Aggiungete quindi il sale e l'olio e amalgamate tutto delicatamente.
Lasciate lievitare per circa 1 ora, poi fate una piega all'impasto (cioè rincalzate le estremità verso il centro e capovolgete il panetto). Lasciatelo lievitare per un'altra ora.
Formatelo lavorandolo delicatamente, quindi lasciatelo lievitare ancora per 3 ore a 25 °C (o in frigo per 24 ore).
Trasferitelo in una pentola di ghisa arroventata in forno (vedi pag. 79).
Incidete la superficie con una lametta affilata, coprite con l'apposito coperchio e infornate a 250 °C per 45-50 minuti. A metà cottura, eventualmente, abbassate un po' la temperatura del forno.
Da sapere La polenta taragna (un misto di farina di mais e di grano saraceno) è tipica della vicina Valtellina. L'utilizzo di una farina di mais cotta per fare il pane è una tradizione di Perledo: gli amidi sono già gelatinizzati e si amalgamano meglio con la farina di frumento durante la fase di impasto del pane.

Con farina di vinaccioli

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti
più 5 ore e 40 minuti di lievitazione

INGREDIENTI PER 1 PANE DA 900 G

350 g farina di frumento tipo 2
150 g lievito madre rinfrescato e pronto
80 g farina di vinaccioli
10 g sale

Impastate brevemente la farina di frumento e quella di vinaccioli con 300 g di acqua e il lievito madre spezzettato, in una ciotola di plastica semisferica. Lasciate riposare per 40 minuti, a temperatura ambiente.
Aggiungete quindi il sale e amalgamate tutto, con delicatezza. Lasciate lievitare per circa 1 ora, poi fate una piega all'impasto (cioè rincalzate le estremità verso il centro e capovolgete il panetto). Lasciatelo lievitare per un'altra ora.
Formatelo lavorandolo delicatamente e lasciatelo lievitare ancora per 3 ore a 25 °C (o in frigo per 24 ore).
Trasferitelo in una pentola di ghisa arroventata in forno.
Incidete la superficie con una lametta, coprite con l'apposito coperchio e infornate a 250 °C per 45-50 minuti. A metà cottura, eventualmente, abbassate un po' la temperatura.
Da sapere La farina di vinaccioli si ricava dai semi degli acini di uva, dopo che sono stati spremuti per ottenerne l'olio. La granella residua si fa essiccare e poi si macina in polvere. Ricca di fibre, minerali e antiossidanti, si acquista on line o nei negozi di specialità bio.

Alcuni momenti della panificazione: l'aggiunta del lievito madre all'impasto, il trasferimento del pane nella pentola di ghisa, il taglio sulla superficie e la cottura nel forno. Nella pagina a fianco, il pane alla farina di vinaccioli, che Matteo Festo ci mostra nella sua mano: un ingrediente che dà all'impasto un colore bruno e un sapore di tostato.

Con pomodori secchi e olio di Perledo

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti
più 5 ore e 40 minuti di lievitazione

INGREDIENTI PER 1 PANE DA 950 G

- 360 g farina di frumento tipo 1
- 210 g lievito madre, rinfrescato e pronto
- 100 g olio di Perledo
- 80 g pomodori secchi
- 7 g sale

Impastate la farina con il lievito madre e 300 g di acqua. Lasciate lievitare per 40 minuti a temperatura ambiente.
Mettete i pomodori secchi a bagno nell'olio e lasciateli ammorbidire mentre il primo impasto lievita.
Aggiungete quindi il sale e l'olio nel quale avete ammorbidito i pomodori e lasciate lievitare per 1 ora.
Sminuzzate grossolanamente i pomodori strizzati.
Fate una piega all'impasto (cioè rincalzate le estremità verso il centro e capovolgete il panetto); durante questa operazione incorporate i pomodori.
Lasciate lievitare ancora per un'altra ora.
Formate il pane, lavorandolo con gesti delicati e fatelo lievitare ancora per 3 ore a 25 °C (o in frigo per 24 ore).
Trasferitelo in una pentola di ghisa arroventata in forno.
Incidete la superficie con una lametta affilata, coprite con l'apposito coperchio e infornate a 250 °C per 45-50 minuti.
A metà cottura, eventualmente, abbassate un po' la temperatura del forno.
Da sapere L'olio di Perledo è un extravergine della Dop Laghi Lombardi Lario. Prodotto nel territorio dell'omonimo Comune in provincia di Lecco, è l'olio più nordico d'Italia. Ottenuto da olive raccolte a mano, delicato ma con personalità, ha ottenuto il massimo riconoscimento nelle guide specializzate. Aggiunto all'impasto, dà al pane un sapore più complesso e profondo.

«Non amo troppo i panini, con il lievito madre riescono meglio le pagnotte più grandi. E mi piacciono ben cotte, persino un po' bruciacchiate»

Aurora Zancanaro, nel suo panificio, mentre prepara e sforna il pane cotto nella pentola di ghisa. (Il grembiule è di Tac Workwear.)

l'alchimista

Dalle formule ai lieviti. Dall'università alla bottega. Storia di una panificatrice millennial che a Milano ha trovato il suo luogo «perfetto». Conquistato un quartiere. E vinto la sfida con (certi) elementi

Ricette **AURORA ZANCANARO**, Testi **SARA TIENI**, Foto **RICCARDO LETTIERI**

Guardo le braccia esili e muscolose di Aurora Zancanaro impastare il pane e cado in trance. Siamo nella sua bottega artigianale, **Le Polveri**, e sembra di assistere a un rito iniziatico più che alla produzione di lievitati. Lo spazio è stato inaugurato quattro mesi fa in via Ausonio 7, quartiere centrale con eleganti palazzi in stile vecchia Milano. L'iniziativa rientra in una tendenza molto in auge: quella dei micropanifici. Spazi minuscoli (quello di Aurora misura in tutto 50 metri quadrati), che stanno facendo rifiorire un'antica arte, diventata una delle ultime ossessioni culinarie, ovvero prodursi il miglior pane possibile. Il merito di questa trentunenne trevigiana è proprio quello di rendere contemporaneo un mestiere faticoso e quotidiano come quello del panettiere, con una certa eleganza e un certo appeal intellettuale. Lei, una laurea in chimica a Ca' Foscari a Venezia, cinque anni spesi come ricercatrice in concia delle pelli, ci scherza su e condensa tutta la sua storia da millennial virtuosa con poche misurate parole. «Con l'università ho chiuso quando ho capito che non avrei avuto futuro. Così ho ripiegato sull'altra mia grande passione: fare il pane. Alla fine, creare una nuova ricetta o assemblare un lievito madre richiede la stessa **voglia di sperimentazione** impiegata per una formula chimica. So come reagiscono gli ingredienti, così un po' li sfido». Un'attenzione, la sua, prima di tutto per le farine. Tanto da battezzare il suo spazio ad hoc: in gergo culinario infatti per «polveri» si intendono le farine. «Sono la base da cui tutto ha inizio», spiega. «Giro molto per scoprire le migliori. Quella di segale, per esempio, la prendo in Val di Gesso, dove hanno una grande tradizione di mulini. Quella usata per alcune focacce viene dal Vicentino». Il pane costa circa 8 euro il chilo. Le chiedo se i clienti non lo trovino esagerato. «No, quando capiscono il lavoro e la qualità che c'è dietro. Si fidano e chiedono consigli». Un lessico, il suo, del tutto familiare. «Mia madre Emanuela faceva il pane in casa. Ricordo però che aveva un cattivo sapore. Troppi batteri acetici», scherza la figlia irriconoscente mentre la panificatrice ispirata divide un impasto per baguette con una spatola ereditata dalla mamma. Sulle pareti spicca il **menu della settimana**. «Ogni giorno propongo due pani fissi, un pane farcito con ingredienti di stagione e uno con vari grani e semi, più una focaccia o pizza in pala, un impasto tipico della tradizione romana, e le mie baguette». I gesti rituali del lavoro e la lievitazione scandiscono le ore. «Il pane viene impastato il pomeriggio del giorno prima per essere sfornato la mattina dopo». Il sabato è il giorno delle novità. Una tradizione presa dal mondo anglosassone, racconta, «dove il pane si compera, di una certa qualità, solo il weekend». Un'osservazione sul campo avvenuta a Londra. «Lì ho trascorso un periodo come responsabile del negozio di Molino Vigevano». Per il resto Aurora ha un curriculum supercondensato, che inizia solo nel 2015. →

Pagnotta classica in pentola di ghisa

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti più 7 ore di lievitazione

INGREDIENTI PER 1 PANE DA 850 G

- **500 g farina tipo 1**
- **100 g lievito madre rinfrescato e pronto**
- **10 g sale**

Impastate brevemente in una ciotola la farina con 300 g di acqua a temperatura ambiente e il lievito madre. Lasciate riposare per 30 minuti.
Lavorate l'impasto, sempre nella ciotola, unendo il sale e altri 50-100 g di acqua a temperatura ambiente, fino a ottenere una massa compatta. Trasferitela in un contenitore unto di olio e impastatela strizzandola lievemente con le dita per far assorbire meglio l'acqua. Poi afferratela dal bordo della ciotola verso il centro, dal basso verso l'alto e di nuovo dal bordo verso il centro.
Lasciate lievitare l'impasto per 3 ore, a temperatura ambiente, coperto. Ogni 30 minuti, con le mani bagnate tiratelo dal bordo rimboccando i lembi al centro.
Ribaltate infine l'impasto su un piano di legno. Aiutandovi con una spatola, dategli una forma tonda.
Fatelo riposare per 30 minuti, quindi trasferitelo in un cestino da lievitazione (un cesto foderato con un telo di cotone) e fate riposare a temperatura ambiente per altre 3 ore.
Accendete il forno alla massima potenza e inseritevi una pentola di ghisa da barbecue americano con coperchio a campana. Raggiunta la temperatura, rovesciate l'impasto nella pentola. Incidetelo in superficie, coprite con il coperchio e cuocete per 25 minuti.
Scoperchiate e proseguite nella cottura per altri 35-40 minuti a 220-230 °C. Sfornate e lasciate riposare. Se volete cuocere il pane il giorno dopo, fatelo lievitare per 1 ora a temperatura ambiente, quindi mettetelo in frigo per 12 ore.

La pentola di ghisa diffonde il calore in modo uniforme e lo mantiene a lungo, mentre il coperchio trattiene l'umidità. Risultato: una cottura simile a quella dei forni professionali.

Ex allieva dell'Accademia del Pane di Molino Quaglia (piccola istituzione del settore), non si è ancora diplomata quando la mettono a gestire la panetteria Mamapetra al Mercato Metropolitano, «ipercinetica esperienza durante l'Expo». Lì si innamora due volte. Della città e di un uomo, l'attuale fidanzato, esperto di caffè. La città se la imprime sulla pelle (sull'avambraccio, un Duomo stilizzato), il compagno anche. «Io e lui abbiamo dei tatuaggi identici: una chiave e un lucchetto». Un'esperienza da Davide Longoni, panificatore di culto milanese, convince del tutto Aurora a scegliere Milano, «la città delle possibilità», e ad aprire qui il suo negozio. Lavora per 12 ore al giorno (dalle 7 alle 19). Per compagni, un'impastatrice del 1986, sua coetanea «perché quelle moderne sono brutte», un forno e una cella di lievitazione. Nel poco spazio rimanente una mini libreria dedicata al

«Il pane è pura magia. Quello buono si riconosce dal profumo. E dal rumore inconfondibile che fa la crosta quando si spezza»

pane, da cui anche i clienti possono attingere. Guardandosi attorno si notano altri dettagli. Il bancone, per esempio, ha una grata, sotto il tagliere, dove **raccogliere le briciole**: «odio averle in giro. Negli Stati Uniti invece sono di moda e le riciclano per condirci il pane». Sul soffitto resti di un affresco scrostato dove ancora si distinguono filoni e michette. «Qui alla fine dell'800 c'era già un panificio», racconta. Un destino che si incastra perfettamente nelle pieghe del suo inusuale percorso. «Tempo libero? Il lunedì, giorno di chiusura. Dormo, faccio yoga, giro per le enoteche dove l'attenzione per il pane è alta, gli abbinamenti sofisticati». Come le sue creazioni, pani ruvidi all'aspetto ma colti. Con un'alveolatura perfetta, una diversa dall'altra «perché fatti a mano». Accanto a quelli classici, i pani antichi, di Altamura o di grano arso «che una volta si faceva con i chicchi bruciati rimasti sui campi». In molti le chiedono di insegnare la sua arte. Oppure di avere un pezzetto di pasta madre: «Nessun problema», dice. «Non sono credente ma una cosa ho imparato da quando ho tenuto dei corsi al Refettorio Ambrosiano di Milano (*la mensa ideata dallo chef Massimo Bottura per le persone in difficoltà*, ndr): il senso ultimo del pane. E sa qual è? La condivisione».

Con semi misti e fiocchi di cereali

INGREDIENTI PER 1 PANE DA 1 KG

- 500 g farina tipo 1
- 160 g semi e fiocchi misti (chia, papavero, sesamo, lino, girasole, zucca, fiocchi di farro e avena)
- 100 g lievito madre rinfrescato e pronto
- 10 g sale

Impastate brevemente in una ciotola la farina con 300 g di acqua a temperatura ambiente e il lievito madre. Lasciate riposare per 30 minuti.
Idratate nel frattempo i semi con 80 g di acqua in modo che poi non assorbano l'umidità dall'impasto.
Lavorate l'impasto, sempre nella ciotola, unendo il sale e 50-100 g di acqua a temperatura ambiente, fino a ottenere una consistenza malleabile. Incorporate i semi.
Procedete come per la pagnotta classica. Per una crosta più croccante, distribuite nel cestino di lievitazione un mix di fiocchi e semi e alla fine della formatura adagiatevi il pane per l'ultimo passaggio di lievitazione.

Con farina di grano arso

INGREDIENTI PER 1 PANE DA 1 KG

- **350 g farina tipo 1**
- **100 g farina di grano arso**
- **100 g lievito madre rinfrescato e pronto**
- **10 g sale**

Procedete come nella ricetta della pagnotta classica.

Due differenti formati di pane con i semi e una pagnotta al grano arso. Sotto, una fase dell'impasto. Nella bottega non c'è spazio per una sfogliatrice e Aurora fa tutto a mano.

avrò cura di te

Il lievito madre è una promessa di fedeltà e di dedizione. Dategli tutti voi stessi e vi ricompenserà con il più prezioso dei regali, il pane quotidiano, quello vero e sincero di una volta

Mi avevano avvertito: «Guarda che il lievito madre non è una ricetta come le altre... è qualcosa di particolare, di vivo...». Suonava un po' misterioso, un po' intrigante, e così per prima cosa sono andata dal mio panettiere di fiducia.
«Mi puoi raccontare del tuo lievito madre?»
«Non me ne parlare. Abbiamo appena litigato, non voglio sentirlo nominare almeno fino a domani».
Allora è vero: è **vivo**. Arrivata in redazione ho chiesto alla mia collega Sara Tieni, che ha realizzato il servizio *L'alchimista* a pag. 78, se anche Aurora Zancanaro, panificatrice, aveva un rapporto personale con la sua pasta madre. Mi ha consigliato di chiederlo a lei. Aurora mi ha detto che è come un tamagochi, ha tanti piccoli tasti che ti dicono quando ha fame, sete, caldo o freddo, quando è stanco e quando vuole giocare. A ogni tasto, naturalmente, corrisponde un'azione.
«Come? Vuole giocare?».
«Eh, sì: quando vuole essere reimpastato, per lui è giocare». Del resto, il lievito madre «è un essere con cui bisogna capirsi e **collaborare**». Aurora, addirittura, ne ha tre diversi, ognuno con il proprio nome: il primo, e il più antico, si chiama Vagabondo, perché l'ha ereditato a Treviso, e l'ha portato con sé a Padova, a Milano, in Sardegna, a Londra. Il secondo, che ha creato lei con farina di farro monococco, si chiama Cocco di Mamma, mentre il terzo, o meglio la terza, che è di segale, si chiama Cornuta (affettuosamente, s'intende) come una variazione genetica della segale, detta appunto cornuta.

Testi **LAURA FORTI**

Il lievito madre arriva a un equilibrio ottimale già dopo 3 mesi di vita. I lieviti molto antichi, dunque, non sono migliori di quelli giovani (se sono fatti bene).

I nostri panificatori con le loro creature: Aurora Zancanaro, Giovanna Sammarro e Matteo Festo.

A questo punto chi è la madre? Il lievito o chi se ne prende cura? Non sarebbe più giusto chiamarlo lievito figlio, viste tutte le attenzioni che richiede? Me lo ha confermato anche Matteo Festo, esperto ricercatore della panificazione naturale (sono andata a intervistarlo, trovate la sua storia e i suoi pani nel servizio *Rapito dagli impasti* a pag. 74). In effetti, per il lievito, come per un figlio, si va sempre alla ricerca di aria buona, non ci si può mai dimenticare l'acqua e bisogna misurare la temperatura. E, come un figlio, è **capriccioso**, volubile, meteoropatico, a volte dispettoso e può davvero tirarti fuori dai gangheri, come è successo al mio panettiere. Ciononostante l'amore è incondizionato. Matteo ha dichiarato con solennità che non lo lascerebbe mai. Se ne prende cura di persona, niente baby-sitter. Piuttosto, niente vacanze. Per convincermi definitivamente che il lievito madre è irrinunciabile, ho parlato con Giovanna Sammarro, di Brio Gluten Free Bakery (specialità gluten free: ricordate il nostro servizio di gennaio? Adesso potete trovarlo su *lacucinaitaliana.it/news/cucina/senza-glutine-brio-gluten-free-bakery*). Lei ha una creatura di cui si prende cura ogni giorno, perché anche senza glutine la magia della fermentazione porta a risultati incredibili. Lo rinnova tutti i giorni e ogni tanto gli fa qualche rinfresco in più, soprattutto in inverno, perché con il freddo tende a impigrirsi. Il suo lievito è un tipo un po' **abitudinario**, perciò Giovanna cerca di essere sempre presente ai loro appuntamenti, per non stizzirlo. In compenso, al suo compleanno organizza grandi feste: si fanno sempre una pizza insieme. Quanto a lasciarlo solo, non c'è niente che lo irriti di più. Proprio alle strette, lo ripone in frigorifero con scorte di cibo, in modo che stia tranquillo fino al suo ritorno. Insomma, è amore.

Ma che cos'è il lievito madre? Scopritelo qui sotto sperimentando la ricetta che Matteo Festo suggerisce per un utilizzo casalingo oppure la formula gluten free di Giovanna Sammarro.

Un essere sempre in fermento. Ricetta e istruzioni per l'uso

CHE COS'È

Chiamato anche pasta madre o pasta acida, è un composto di acqua e farina che viene lasciato riposare finché non fermenta per effetto dei microorganismi che si trovano naturalmente nei cereali e nell'aria. A contatto con l'acqua si nutrono e si moltiplicano, producendo anidride carbonica, che fa lievitare l'impasto. A volte la fermentazione può essere favorita da agenti aggiuntivi come pezzetti di frutta o miele, che accelerano il processo. Come il lievito di birra, il lievito madre si unisce all'impasto di acqua e farina. La sua azione farà lievitare tutto il pane.

COME SI PREPARA DA ZERO

- Mettete 100 g di mela e 100 g di uvetta in un recipiente e riempitelo di acqua. Coprite il recipiente e lasciate macerare a una temperatura costante di circa 18 °C (o comunque tra i 16 e i 25 °C) per una settimana.
- Filtrate l'acqua, pesatene 100 g e mescolatela con 100 g di farina. Coprite e lasciate riposare per 24 ore a 20-25 °C.
- Impastate 25 g di questo composto (il resto va scartato) con 100 g di acqua e 100 g di farina (questa operazione si chiama «rinfresco»); lasciate riposare il nuovo impasto per 12 ore, sempre a 20-25 °C. Il lievito è già attivo e può essere utilizzato per panificare. Tuttavia, successivi «rinfreschi» lo renderanno più equilibrato e stabile.
- Fate altri tre «rinfreschi» ogni 6 ore, impastando ogni volta 25 g di lievito madre con 100 g di farina ma sempre meno acqua: la prima volta 80 g, poi 60 g infine 50 g. Il risultato finale sarà un lievito madre solido, più serbevole.

COME SI CONSERVA E SI «RINFRESCA» IL LIEVITO MADRE SOLIDO

- Una volta ottenuto il lievito solido, avvolgetelo in un canovaccio di lino e legatelo come un arrosto. Lasciatelo riposare a 25 °C per 2 ore: la massa si gonfierà, tendendo la stoffa. A questo punto ponetelo in frigo.
- Al freddo, l'azione dei batteri rallenta ma non si ferma e il lievito madre diventa via via più acido. Ideale è rinfrescarlo ogni giorno, al massimo ogni due, impastandone ogni volta 25 g con 100 g di farina e 50 g di acqua e lasciandolo riposare per 2 ore a 25 °C, avvolto e legato, prima di riporlo nuovamente in frigorifero. Potete tenerlo in frigo senza rinfrescarlo al massimo per sette giorni.
- Prima di panificare, tiratelo fuori dal frigo e rinfrescatelo impastandone 25 g con 100 g di farina e 50 g di acqua. Lasciatelo lievitare finché non sarà raddoppiato di volume: a questo punto è pronto per fare il pane.
- Il lievito madre conservato in frigo nel panno di lino non rischia contaminazioni. In superficie si formerà una crosta che protegge il cuore. Quando lo rinfrescate, utilizzate solo la parte interna, buttando via il resto.

LA FORMULA SENZA GLUTINE

- Mescolate 25 g di amido di mais senza glutine, 25 g di farina di riso integrale senza glutine, un pizzico di farina di grano saraceno scura senza glutine, 50 g di acqua tiepida, un cucchiaino di miele. Lasciate fermentare in una ciotola coperta da un panno umido per tre giorni a temperatura ambiente.
- Prelevate poi 50 g di composto e «rinfrescatelo» aggiungendo 50 g di acqua tiepida, 25 g di amido di mais, 25 g di farina di riso integrale senza glutine, un pizzico di farina di grano saraceno scura senza glutine e lasciate riposare per due giorni.
- Ripetete l'operazione ogni due giorni finché non raddoppia di volume in 4 ore (servono due settimane): a questo punto sarà pronto.
- Conservatelo in un barattolo a temperatura ambiente e rinfrescatelo ogni due giorni.

FOTO RICCARDO LETTIERI

Davide Longoni è uno «studioso» del pane. È stato tra i primi, quindici anni fa, a rilanciare le grandi pezzature a lievitazione naturale, che riescono più fragranti e digeribili dei formati piccoli.

fino all'ultima briciola

Abbiamo scelto 10 fornai d'Italia che lavorano con una materia prima di qualità, attenzione, tempi giusti. Perché se il pane è fatto bene, si mantiene per tanti giorni, non si butta via e nutre di più

Da nord a sud, e di regione in regione, il pane italiano assume forme, sapori, dimensioni, consistenze molto varie: c'è il pane pugliese di Altamura, di grano duro e croccante, c'è quello Igp di Matera, monumentale tanto è grande, quello nero di Castelvetrano, il toscano sciocco, senza sale, e quello cafone salato e acido di Napoli. Sembra impossibile che si chiamino tutti con lo stesso nome. Irrinunciabile sulle nostre tavole, il pane è più che mai oggetto di attenzione non solo di **piccoli artigiani**, ma anche nella ristorazione e nella grande distribuzione, dove se ne trova di ottimo (sono quasi estinte le baguette «di plastica», buone appena fatte, immangiabili dopo un'ora). Come dice Luigi Cremona, uno dei massimi critici gastronomici italiani: «Per molto tempo si è parlato del ruolo del lievito naturale, che è importante, ma per fare un buon pane ci vuole una farina di qualità. Oggi sono tornati di moda i grani antichi, cosa importante perché fanno parte della nostra storia, ma ci sono anche ottimi grani moderni. Le scuole di pensiero sono tante e, un po' come succede per la pizza, non c'è il più buono, ma ci sono tanti buoni pani». La qualità, oltre che nel sapore e nella fragranza, si riconosce dalla resa. Un pane buono non diventa vecchio: si mangia fresco, poi si abbrustolisce, si fanno i crostini, la ribollita, le torte e alla fine si grattugia per impanature e impasti.

Testi **SARA MAGRO**

PANIFICIO DAVIDE LONGONI
MILANO
Lievito madre e farine macinate a pietra sono gli ingredienti base dei prodotti di questo forno che, a seconda dei giorni, fa pane di grano siciliano tumminia (una varietà estiva che matura in tre mesi), farro, kamut, segale, frumento integrale. Con gli stessi criteri si preparano focacce, torte, croissant e biscotti, da provare sul posto con un caffè o un cappuccino. ***Via Gerolamo Tiraboschi 19, tel. 02 91638069, fratellilongoni.com***

PANIFICIO VULAIGA
FOBELLO (VC)
Cuoco e chimico, Eugenio Pol, il «profeta» del lievito madre, cerca la perfezione. Produce con metodo naturale forme fino a 5 kg, che durano anche settimane. Sceglie grani antichi, se non preistorici (strazzavisaz e faraone, per dirne due), se li fa macinare dal mulino di fiducia Sobrino (*ilmulinosobrino.it*), mescola le farine con polline, erbe e altri aromi e profumi, e li trasforma nei «pani più buoni d'Italia» (dicono gli esperti), con il suo lievito madre che non abbandona mai, nemmeno per andare in vacanza. ***Via Rizzetti 22, tel. 0163 55901***

Sopra, **Eugenio Pol**; in alto, a sinistra, controllo dell'impasto nel laboratorio di **Ultner Brot** in Alto Adige, e, a destra, **Renato Bosco**, uno dei più seguiti maestri del pane.

ULTNER BROT
SANTA VALBURGA (BZ)
Tradizione e tecniche moderne sono i segreti del buon pane della famiglia Schwienbacher che macina i cereali biologici nel proprio mulino, appena prima di impastarli con acqua di sorgente, sale in cristalli e lievito naturale, fatto in casa da generazioni. Risultato: il tipico Schüttelbrot altoatesino con i semi di finocchio, il Kräuterfladen del ricettario medievale di Ildegarda di Bingen e il pane di segale e farro sono un concentrato di Alto Adige. ***Frazione Santa Valburga 114, tel. 0473 795327, ultnerbrot.it***

SAPORÈ
SAN MARTINO BUON ALBERGO (VR)
Renato Bosco, nato pizzaiolo, è diventato panettiere per ricerca. Nel suo takeaway con qualche posto a sedere fa anche il pane (solo con lievito madre), sperimentando le nuove farine del Molino Quaglia (*molinoquaglia.org*), frutto di una «selezione climatica» in base alle annate, come succede con i vini: Petra Evolutiva, figlia di circa duemila varietà di grani provenienti da Algeria, Giordania, Iran ed Eritrea e acclimatate in Sicilia; e Bread Petraviva, che permette una lavorazione veloce evitando le levatacce all'alba. Con la HazelGrain, uno speciale mix con farina di nocciole, ha fatto i frollini novità del 2018. ***Via Ponte 53, tel. 045 8781791, boscorenato.it***

→

FOTO **MATTEO CARASSALE, SCHMELZ FOTODESIGN, MAURO MAGAGNA, MICHELE TABOZZI**

FORNO MODERNO
CERTALDO (FI)
Pasquale La Rossa e i suoi fratelli sfornano da 25 anni pani, grissini, schiacciate, pizze e dolci preparati in modo artigianale, al 100% naturale e secondo ricette tradizionali della Toscana. Si comprano al banco, e volendo si consumano sul posto, nei negozi di Certaldo e in quello nei vicoli tra le torri antiche di San Gimignano.
Via Roma 105, tel. 0571 656644 fornomoderno.it

PANIFICIO DEI FRATELLI LUSIGNANI
PELLEGRINO PARMENSE (PR)
Sono stati tra i primi in Emilia a occuparsi dei cereali tramandati da secoli. Per mantenere la tradizione del pane di montagna dell'alta valle dello Stirone, tra Parma e Piacenza, hanno salvato 50 grani che erano quasi estinti. Usano tecniche di lievitazione naturale e forni a legna ecologici. Il loro pane scuro si trova anche al Rural Market (*rural.it*), bottega di alimentari del territorio nel centro di Parma.
Tel. 0524 64126, lusignani.it

BONCI
ROMA
Gabriele Bonci è considerato l'artista del pane naturale, ma soprattutto il rivoluzionario della pizza al taglio, per l'uso della farina integrale. Il suo vanto sono gli ingredienti genuini provenienti da piccoli produttori italiani scelti a uno a uno, personalmente. Dopo il primo panificio, ha aperto Pizzarium (con succursale a Lucca da giugno 2017) e un takeaway al Mercato Centrale della Stazione Termini.
Via Trionfale 36, tel. 06 39734457 bonci.it

FORNO PANE E SALUTE
ORSARA DI PUGLIA (FG)
«Di pane ce n'è uno solo, come la mamma», dice Angelo Trilussa, che infatti ne fa un unico tipo due volte alla settimana nell'ex forno comune del paese, in attività ininterrotta dal 1526. E la ricetta è quella di sempre: 70% grano duro, 30% tenero, lievito madre in vita da 150 anni, cotto in forno a paglia in pagnotte da 4 kg ciascuna. Si conserva per 15 giorni.
Via Caracciolo 15, cell. 366 5464992

FORNO SANTA RITA
BORGO SANTA RITA (CL)
Per i suoi pani ormai famosi ben oltre la Sicilia, Maurizio Spinello usa farina di tumminia in purezza e di altri grani antichi «Molini del Ponte», macinati a pietra naturale, a un massimo di 100 giri al minuto. È l'unico panificio di questo borgo di epoca fascista sul monte Pisciacane, ed è anche la sua principale attrazione, perché con un'impastatrice e un forno a legna (solitamente di ulivo o mandorlo) fa in modo semplice e artigianale un pane che dura per una settimana intera.
Cell. 339 7688542, fornosantarita.com

PANIFICIO PORTA
GONNOSFANADIGA (SU)
Attivo dal 1918 nel Campidano, granaio per eccellenza della Sardegna, prepara il pane con la stessa pasta madre fatta da Nonna Chiara un secolo fa. Su ordinazione fanno anche i pani rituali decorati con rose e fiori, belli come sculture. Oggi hanno negozi anche a Cagliari.
Via dei Fornai 1, tel. 070 9797214, porta1918.it

Sopra, **Riccardo** (a sinistra) e **Gianfranco Porta** con il loro lievito madre centenario; in alto, **Maurizio Spinello** al lavoro nel forno Santa Rita. L'immagine di fondo è una pagnotta ai semi di **Bonci**, prima di essere infornata.

FOTO ARIANNA GIUNTINI

migliori amiche

Spesso artigianali e alleate sempre più importanti per la salute: sono le farine contemporanee

A cura di
AMBRA GIOVANOLI E SARA TIENI
Foto RICCARDO LETTIERI

Di grano duro
Macinata artigianalmente a pietra, questa farina di semola acquista una grana irregolare e un gusto intenso. Perfetta per realizzare pizze e paste secche fatte in casa, è ricca di fibre e proteine. La produce **Ruggeri**, azienda celebre per farine e preparati per il pane.
ruggerishop.it

Tipo 2
Permette di ottenere impasti morbidi e fragranti la farina biologica di grano tenero tipo 2 di **Alce Nero** ottenuta dalla molitura di soli grani italiani. Per «tipo 2» si intende una lavorazione che prevede la macinatura del chicco quasi integrale, in modo da mantenere le fibre e conservare intatte le proprietà del germe di grano.
alcenero.com

Di segale
Ricavata da un cereale integrale di montagna, contiene sostanze antiossidanti. Molto saziante, è utile nelle diete. Una curiosità? È tra i cereali più ricchi di lisina, un amminoacido fondamentale per il buon funzionamento dell'organismo. Questa di **Molino Rossetto** è anche bio e macinata a pietra. È la base del pane nero altoatesino e valdostano.
molinorossetto.com

Di farro monococco
Per il suo gusto dolce e piacevole, è un cereale molto adatto all'alimentazione dei bambini. Quello monococco appartiene al ceppo di farro più antico e proprio per il suo valore nutrizionale è stato recuperato da qualche anno da alcune aziende agricole. Quello in chicchi *Natura Toscana* di **Probios** si macina a casa per ottenere la consistenza preferita.
probios.it

Fioretto di mais
Non solo polente. Lo sapevate che con questa farina di mais, macinata sottilissima, si possono preparare zuppe, gnocchi e dolci? Come i friabili e delicati biscotti di meliga piemontesi (nome dialettale del mais). Vellutata, senza glutine e senza colesterolo, contiene molte vitamine del gruppo B. **Ecor** la propone in versione bio.
ecor.it

Di Tritordeum
Ancora poco nota, questa farina nasce da un cereale frutto dell'incrocio naturale tra grano duro e un orzo selvatico che cresce in Cile e in Argentina. Versatile e proteico, dal gusto particolarmente dolce, è diffuso per ora solo in Francia e Italia, dove lo importa **Selezione Casillo**.
selezionecasillo.com

Macinare, impastare, mettere in forma, cuocere, sfornare. A casa non è mai stato così facile

Testi ANGELA ODONE
Foto MASSIMO BIANCHI

mastro fornaio

1. Duri o teneri
Marga Mulino di **Marcato** macina tutti i grani attraverso tre rulli, regolabili nella distanza tra di loro e nella velocità. Per ottenere sia fiocchi, sia farina. *89,90 euro. marcato.it*

2. Alta Velocità
Non è un treno ma un frullatore: **Philips** *Avance* con 35.000 giri al minuto frulla finemente anche la frutta secca e la trasforma in farina. *169,99 euro. philips.it/cucina*

3. Intramontabili anni '50
Linee morbide e dal sapore vintage per il pluripremiato tostapane *2 fette* di **Smeg**. In otto colori con 6 livelli di doratura. Per le famiglie numerose c'è anche il *4 fette*. *139 euro. smeg.it*

4. Arcobaleno
Sono venti i colori tra i quali scegliere il proprio robot da cucina *Artisan* di **KitchenAid** con ciotola in acciaio da 4,8 litri, frusta a filo, frusta piatta e gancio per impastare. In vendita anche la ciotola in vetro. *699 e 105 euro. kitchenaid.it*

5. Nessuno escluso
Con *Zero-Glu* di **Imetec** anche chi soffre di intolleranza al glutine potrà fare il pane in casa usando il programma apposito. La macchina è dotata anche di 2 stampi per ciabatta e 2 per panini. *209 euro. shop.imetec.com*

6. Sempre in forma
Con lo stampo per pane in cassetta *Della Casa* di **Tescoma** in silicone flessibile sformerete con facilità il pane, senza romperlo. *11,90 euro. tescomaonline.com*

7. Per tutta la vita
Garanzia senza limiti per la *Cocotte Rotonda* di **Le Creuset** in ghisa fusa vetrificata, ideale per la cottura di una grossa pagnotta. Da 10 a 34 centimetri di diametro. *A partire da 89 euro. lecreuset.it*

8. Bauletto perfetto
La macchina di **Kenwood** può impastare fino a 1 kg, ha 14 programmi preimpostati e mantiene il pane caldo per un'ora. *170 euro. kenwoodworld.com/it-it*

9. Massima precisione
La lama del *Coltello Universale Pane* di **Tupperware** è in acciaio inossidabile e l'impugnatura è studiata per rendere il taglio ancora più facile e sicuro. *tupperware.it*

I salumi italiani DOP e IGP: eccellenza, qualità e cultura del territorio

L'Italia si distingue per un **patrimonio inimitabile** di prodotti di salumeria in termini di ricchezza, varietà e pregio. In particolare, fanno parte integrante della tradizione gastronomica italiana i salumi DOP e IGP che hanno caratteristiche uniche strettamente legate al territorio di **origine**, inteso come insieme di fattori naturali (clima, caratteristiche ambientali) e fattori umani (tecniche di produzione tramandate nel tempo, artigianalità, know-how).

Attraverso il **sistema di qualità** delle DOP e IGP, l'Unione europea si prefigge di valorizzare e proteggere le eccellenze agroalimentari, trasferendo un modello che non è solo economico ma anche culturale. Dietro un salume DOP o IGP ci sono infatti **storie di territori**, **tradizioni** e **saperi locali** che hanno reso questi prodotti famosi in tutto il mondo e riferimento e ispirazione per gli **amanti del gusto**.

Ottimi consumati in purezza per apprezzarne al meglio le sfumature sensoriali. Estremamente versatili, si prestano ad infinite opportunità di ricettazione per svelare percorsi di gusto inediti e creativi. DOP e IGP costituiscono dunque una valida **garanzia per il consumatore**, sempre più attento alla ricerca di prodotti alimentari tipici e di qualità.

MORSI DIVERSI

Quando Cristiano Bonolo prepara l'hot dog vegetale o il burger senza carne, ha un'espressione sorridente. Per lui vegano non significa meno buono, ma sano, gustoso e fuori degli schemi

SFILATINO CON TEMPEH

Ricette **CRISTIANO BONOLO**, Testi **AMBRA GIOVANOLI**, Foto **RICCARDO LETTIERI**, Food Styling **BEATRICE PRADA**

MICHETTA-BOMBA

Sfilatino con crema viola di ceci e tempeh

Impegno Facile
Tempo 15 minuti
Vegana

INGREDIENTI PER 4 PANINI

300 g tempeh
250 g ceci lessati
200 g foglie di spinacio
100 g barbabietola precotta
4 panini tipo francesini
semi di zucca – sale – pepe
olio extravergine di oliva

Frullate la barbabietola con i ceci, un filo di olio e un pizzico di sale in modo da ottenere una crema viola.
Tagliate il tempeh a fette sottilissime e fatele dorare in padella, a fiamma vivace, con un filo di olio e un pizzico di sale per 2-3 minuti.
Tagliate a metà i francesini; spalmate sulle basi la crema di ceci, poi distribuitevi gli spinaci, crudi, e le fette di tempeh; facendo due strati. Insaporite con pepe e una manciata di semi di zucca.
Da sapere Il tempeh è un alimento vegetale a base di soia fermentata che si presenta come un blocchetto compatto da tagliare a fette. Il processo di fermentazione rende la soia più digeribile preservando vitamine e proteine.

Michetta-bomba con tofu, fagioli e cavolo

Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegana

INGREDIENTI PER 4 PANINI

450 g fagioli cannellini lessati
300 g tofu vellutato
200 g cavolo viola
150 g peperoni sott'olio
60 g rucola
50 g noci sgusciate e pelate
40 g farina di ceci
15 g prezzemolo (un bel ciuffo)
10 g pangrattato
4 michette
1 limone – ½ cipolla
paprica dolce in polvere
semi di chia– sale
olio extravergine di oliva

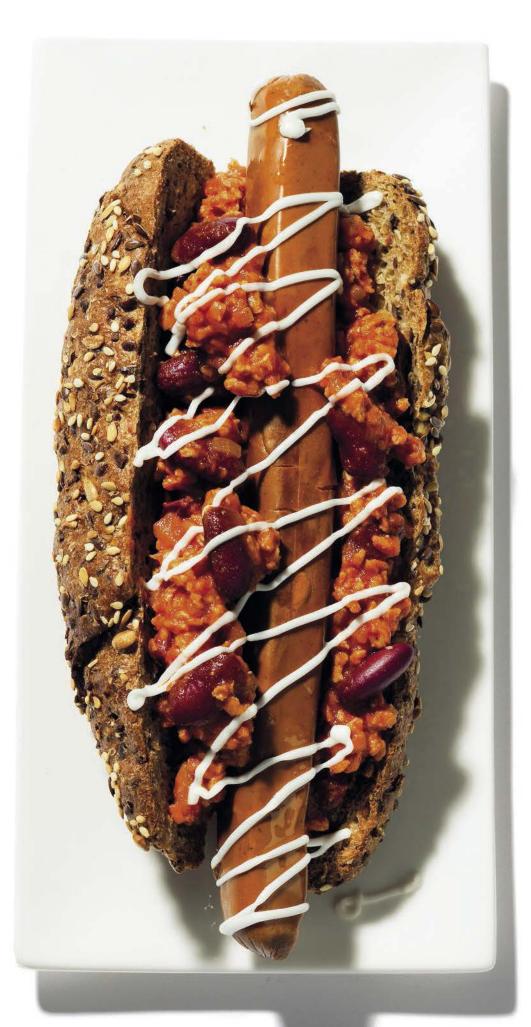
Tritate grossolanamente le noci.
Eliminate le prime foglie del cavolo viola e tagliate il resto a listerelle.
Frullate il tofu fino a renderlo cremoso, poi mescolatelo con il trito di noci, 2 cucchiaini di paprica e 2 di semi di chia, qualche goccia di succo di limone, un filo di olio, un pizzico di sale e le listerelle di cavolo viola. Tenete da parte il composto.
Sbucciate la cipolla e frullatela con i fagioli cannellini, il prezzemolo, un pizzico di sale e 4 cucchiai di olio, finché non otterrete una crema. Amalgamatevi la farina di ceci e il pangrattato per ottenere un composto denso e malleabile; formate 4 burger direttamente su una teglia foderata di carta da forno aiutandovi con un cucchiaio e con un tagliapasta (ø 8-9 cm) per dare una forma rotonda.
Infornate a 180 °C per circa 15 minuti.
Tagliate a metà le michette, distribuitevi un po' di composto di cavolo viola e tofu, poi proseguite con un burger, 2-3 falde di peperone sott'olio, una manciata di rucola e finite con altro composto di cavolo viola.

Sandwich di seitan, yogurt di soia e carote

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegana

INGREDIENTI PER 4 PANINI

300 g seitan al naturale
240 g ceci lessati
150 g carote
150 g yogurt di soia non zuccherato
100 g pomodori secchi sott'olio
10 g capperi sotto sale dissalati
8 foglie di lattuga
8 fette di pane pugliese
1 mela Golden bio
½ limone
curcuma in polvere
senape – sale
olio extravergine di oliva

Pelate le carote, spuntatele e tagliatele a listerelle sottili. Mondate la mela, senza sbucciarla, e riducetela a dadini minuscoli.
Mescolate 1 cucchiaio di senape con lo yogurt, ½ cucchiaino di curcuma e un pizzico di sale, quindi amalgamatevi le listerelle di carota e i dadini di mela.
Frullate i ceci con i capperi, il succo del limone, un pizzico di sale e un filo di olio, fino a ottenere una crema omogenea.
Affettate molto finemente il seitan

e rosolatelo in padella con un filo di olio e un pizzico di sale per circa 1 minuto.
Spalmate la crema di ceci su 4 fette di pane pugliese, distribuite sopra ciascuna 2-3 pomodori secchi, 2 foglie di lattuga, un paio di fettine di seitan e un po' del composto di yogurt, carote e mela, e chiudete con le fette di pane rimaste.
Da sapere Il seitan è un alimento preparato con il glutine del frumento ricco di proteine e quasi privo di grassi e colesterolo. Per renderlo un vero sostituto delle proteine animali, è consigliabile abbinarlo a dei legumi. Si può cucinare in padella e in umido.

Hot dog con salsa chili

Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegana

INGREDIENTI PER 4 PANINI

350 g passata di pomodoro
125 g fagioli rossi lessati
70 g fiocchi di soia disidratata
4 würstel di tofu
4 sfilatini ai cereali
1 carota
1 gambo di sedano
½ cipolla
cannella in polvere
cumino in polvere
peperoncino in polvere
pepe nero – sale
maionese vegana
olio extravergine di oliva

Mettete a bagno i fiocchi di soia in circa 200 g di acqua per una decina di minuti.
Mondate e tritate la carota, il gambo di sedano, la cipolla e soffriggete tutto in una casseruola con un filo di olio per 6-7 minuti; mescolate al soffritto i fiocchi di soia ben strizzati, la passata di pomodoro, 150 g di acqua, un pizzico di sale, uno di peperoncino e uno di pepe, ½ cucchiaino di cumino e ½ di cannella.
Cuocete per 20-30 minuti aggiungendo verso la fine i fagioli rossi in modo da ricavare una salsa chili vegetale e rustica.
Arrostite in padella i würstel per un paio di minuti. Tagliate a metà gli sfilatini e farciteli con un po' di salsa chili, 1 würstel e la maionese vegana.
Da sapere Per preparare a casa la maionese vegana, frullate 25 g di latte di soia non zuccherato incorporando a filo circa 50 g di olio di semi; proseguite fino a raggiungere una consistenza densa. Unite infine ½ cucchiaino di senape, qualche goccia di limone e un pizzico di sale.

Burger con funghi Portobello e radicchio

Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegana

INGREDIENTI PER 4 PANINI

250 g 4 funghi Portobello
200 g tofu affumicato
30 g granella di nocciole
4 panini integrali rotondi
1 cespo di radicchio rosso
aceto balsamico
maionese vegana
salsa di soia
olio extravergine di oliva
sale

Pulite i funghi eliminando i residui e tagliando i gambi. Spennellateli con un filo di olio, qualche goccia di salsa di soia **e** infornateli a 180 °C per circa 15 minuti.
Spuntate il cespo di radicchio, tagliate le foglie a listerelle e conditele con 1 cucchiaio di aceto balsamico, un filo di olio e un pizzico di sale.
Affettate finemente il tofu.
Sfornate i funghi e lasciateli raffreddare per un paio di minuti.
Tagliate a metà i panini, distribuite sulle basi una manciata di radicchio rosso, una fetta di tofu, un cucchiaio abbondante di maionese vegana (potete prepararla come descritto nella ricetta degli hot dog) e un fungo Portobello. Completate con granella di nocciole e chiudete i burger con le calotte superiori dei panini.
Da sapere I funghi Portobello sono la varietà più grande di champignon. Per via delle dimensioni (la calotta può arrivare fino a 12-15 cm) vengono spesso usati per burger vegetali ma sono buoni anche ripieni e alla griglia.

CRISTIANO BONOLO

Ha 46 anni ma ne dimostra dieci di meno. «Pensando alla salute, a vent'anni sono diventato vegetariano e da sette sono vegano. Ho accantonato l'informatica, mi sono messo a studiare cucina naturale, e oggi lavoro come cuoco, consulente e docente. Non voglio convincere nessuno a cambiare il modo di nutrirsi, ma solo far conoscere una cucina che aiuta a stare bene senza rinunciare al gusto».

Toast al cioccolato, banane e arachidi

Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegana

INGREDIENTI PER 4 PANINI

150 g cioccolato fondente
150 g panna vegetale da montare
100 g zucchero di canna
25 g arachidi pelate salate
8 fette di pane in cassetta casareccio senza latte
4 cucchiai di burro di arachidi
2 banane mature

Fondete il cioccolato a bagnomaria e lasciatelo intiepidire.

Montate la panna con le fruste elettriche, poi incorporatela nel cioccolato fuso per ottenere una ganache vegetale.
Sciogliete lo zucchero di canna in una pentolina con 20 g di acqua e cuocetelo fino a ottenere un caramello chiarissimo. Incorporatevi le arachidi intere e altri 25 g di acqua calda in modo da renderlo più fluido.
Sbucciate le banane e tagliatele a rondelle oppure a metà per il lungo e di nuovo in 2 sul lato corto.
Tostate le fette di pane in padella o in forno per un paio di minuti, spalmate su 4 di esse un cucchiaio di burro di arachidi, poi distribuitevi la ganache al cioccolato, le banane e completate con il caramello alle arachidi. Chiudete i toast con le fette di pane rimaste.

LA PICCOLA CAPITALE DEL BELLO E DEL BUONO

Partita per assaggiare (e saggiare) la nuova cucina slovena, Fiammetta Fadda ritorna con sei lezioni di felicità

Foto MATTEO CARASSALE

In questa pagina, Ana Roš, la cuoca slovena che si è imposta all'attenzione di gourmet e critici per la sua cucina ricercata eppure naturale che celebra gli ingredienti del territorio. Qui con un piatto di sua creazione. A lato, il fiume Ljubljanica, nel punto in cui è sovrastato dal castello, è il luogo d'incontro e svago più amato della città.

Cosa si mangia a Lubiana

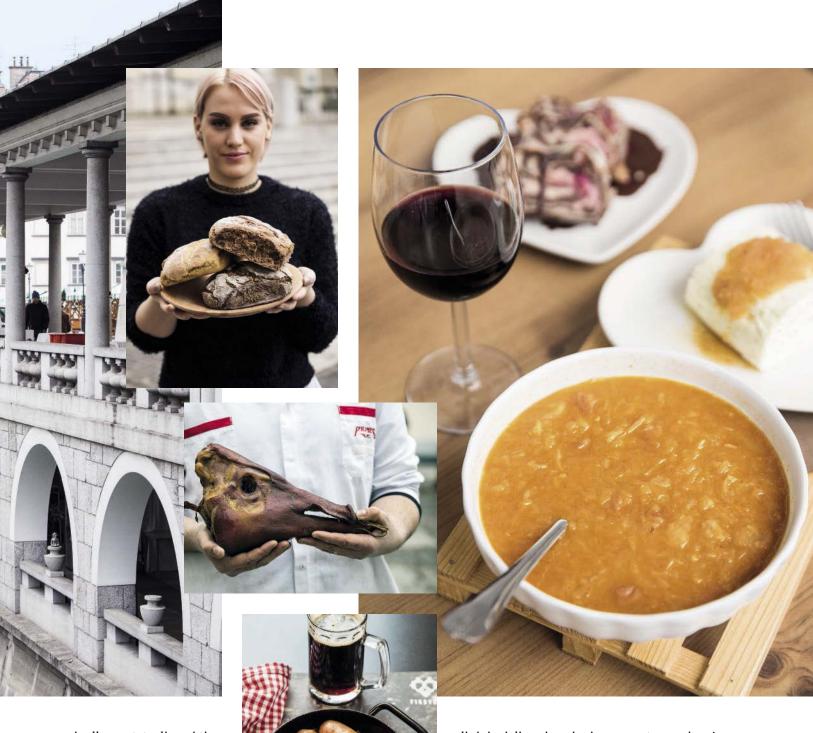
In alto, una brigata di cuochi al lavoro durante la cena di gala per la terza edizione della Gourmet Cup, dove hanno gareggiato i maggiori chef sloveni, tutti grandi sciatori. A sinistra, Dolce al finocchio del giovane Luka Jezeršek. A destra, uno scorcio della piazza del mercato, pani tipici cotti a legna; la testa di maiale affumicata fa parte delle golosità locali; salsicce, patate coi ciccioli e birra, il piatto unico del mezzogiorno sloveno; minestra di cereali, vino locale e, in secondo piano, struccoli col cioccolato.

La e si pronuncia in cinque modi, la g si scrive dz, la r è una semivocale che vale come vocale, la š si pronuncia sc, la ž come la j francese. A settanta chilometri da Trieste, entrando in Slovenia, si piomba in un idioma indecrittabile. Fa effetto, ma è quello che ci vuole per capire che non stiamo semplicemente attraversando boschi e campi dall'aria tutto sommato familiare, ma un territorio che riporta all'ora di storia al liceo: la spartizione dell'Europa, secoli di passaggi di mano, intrighi, trattati, fino al 1991 quando, dissolta la Jugoslavia, la Slovenia diventa indipendente, con l'Austria a nord, l'Ungheria a est, la Croazia a sud, l'Italia a ovest. Per noi, destinazione Lubiana, la capitale. Missione, verificare se le sedici cucine regionali vantate (solo sei meno dell'Italia), che hanno qui il loro punto d'incontro, siano la «nuova novità» come suggerisce il tam tam tra gli esperti.

LEZIONE N. 1
PENSATE IN GRANDE

Se tutto si fermasse ai fiumi che la attraversano, il Ljubljanica e la Sava che la collega al Danubio, alla corona delle montagne, al castello che domina le viuzze della città medievale, Lubiana sarebbe poco più di una pittoresca cittadina di provincia. Invece, con un colpo di fortuna per la sua posizione strategica tra le vie d'acqua, il mare, Vienna e Monaco, tra il 1925 e il 1944, è stata affidata al grande architetto visionario Jože Plečnik che, essendo nato lì, ci teneva a fare le cose in grande e l'ha immaginata come la nuova capitale culturale d'Europa, un'Atene contemporanea a misura d'uomo, con università, accademie, palazzi, viali, magnifici ponti. C'è quello tripartito, c'è quello con il drago-simbolo della città che, secondo la leggenda, fu ucciso da Giasone durante la risalita del Danubio; c'è la prima e più grande università di Slovenia, la magnifica biblioteca, le facciate déco lungo il fiume, il grande parco Tivoli alle porte della città.

Anche il mercato, punto di partenza della nostra sperimentazione gastronomica, è una poderosa sfilata di archi su due livelli disegnata da Plečnik a pelo dell'acqua, con il mercato del pesce, chioschi, baretti, takeaway, spazi per opere d'arte spontanee.

All'aperto, benedette dal monumento a Valentin Vodnik, autore nel 1799 della prima catalogazione delle ricette slovene, le bancarelle espongono decine di varietà di mele, le famose pere, ciliegie e prugne di Janče, il grande frutteto della Slovenia; topinambur, cetrioli, carote di ogni colore, forma, distese di

cipolle e patate di ogni tipo arrivate qui nel Settecento a combattere le carestie per graziosa volontà dell'imperatrice Maria Teresa d'Austria. E poi ricotte acide di capra, formaggi invecchiati, yogurt casalinghi; musi, costati e zampetti di maiale nero della Slavonia, famoso per il suo grasso aromatico, asciugati al vento della bora e affumicati; salami, sanguinacci, salsicce.

LEZIONE N. 2

COME FARE MOLTO CON POCO

È l'occasione per un pit stop da Moji štruklji, i Miei Struccoli, dove s'impara la prima, fondamentale lezione della cucina slovena: come fare molto con poco. Gli struccoli sono una sfoglia di farina, acqua lievito, uova e burro, stesa, farcita, arrotolata, infornata o bollita, pronta a soddisfare con un'ottantina di ripieni diversi ogni esigenza gastronomica. A casa (magari spalmati di uova fritte e ciccioli), sono il piatto del mezzogiorno; il pomeriggio con marmellata fanno da merenda; la sera, struccoli in zuppa. Stesso risparmioso principio per la potizza, la ciambella dolce o salata ancora preparata nel tipico stampo cannellato cinquecentesco con quello che c'è in dispensa: noci, miele, semi di papavero, ciccioli, erba cipollina, ricotta. Il ritmo dei pasti, peraltro sanissimo e consigliabile, nella supercivilizzata Lubiana, resta quello del contadino sloveno: colazione robusta dolce e salata, piatto unico abbondante a mezzogiorno, cena leggera. Meta ideale per l'assaggio è Figovec, il più antico ristorante della città, una volta stazione di posta; tutti i suoi piatti fanno parte della Selezione di Lubiana, una scelta di specialità tradizionali certificate amata da una clientela trasversale di anziane signore e giovani pierre, operai e professionisti, buongustai nostalgici e giovani foodie. Si comincia, secondo l'uso, con un bicchierino di grappa, magari al pino mugo, che apre lo stomaco e l'umore; si prosegue con la *kranjska klobasa*, la salsiccia affumicata con crauti e →

patate saltate, così irrinunciabile che nel 2006 ha fatto parte del menu dell'astronauta di origine slovena Sunita Williams a bordo del Discovery; oppure con la *krvavica* con *žganci*, un pudding di sanguinaccio con grumi di polenta di grano saraceno; o ancora col fegato in salsa e cipolle arrostite nel lardo. Si finisce con *turska kava*, il caffè turco, buongiorno quotidiano di ogni sloveno.

LEZIONE N. 3

O MANGI O SEI MANGIATO

Tutto viene annientato con gusto perché, donna o uomo, gli sloveni sono grandi sciatori, grandi bevitori, grandi mangiatori, grandi cacciatori. Un adagio locale dice che il turista italiano a Lubiana chiede dove sono i musei, quello sloveno dov'è la foresta. E la foresta, a pochi chilometri da lì, è popolata, secondo le statistiche, da 800 orsi e da un numero crescente di lupi, cinghiali, cervi, camosci, marmotte. Tutti piatti di elezione dello Strelec, il ristorante più «alto» della città, in senso figurato per la cucina di livello e in senso letterale perché ricavato nella torre del castello che domina Lubiana. Un posticino dove, spiega il dépliant, c'erano due tipi di prigioni: quelle all'aperto (le temperature invernali raggiungevano i 45 sotto zero) e quelle dei nobili (al coperto). E basta. I tempi sono cambiati, ma tra il menu dichiarato «tradizionale», le pareti decorate con storie inquietanti della mitologia slovena, le finestre a feritoia, i camerieri in tunica da arcieri, si teme l'arrivo di zampe d'orso fritte in grasso di

Il foraging, oggi tanto di moda, per gli sloveni è sempre stato una delle fondamentali e più amate pratiche quotidiane

marmotta. Invece compare l'immacolato chef Igor Jagodic a dimostrare come piatti che sfamavano bracconieri e cacciatori abbiano fatto un enorme salto di status. I brodi di carne grassi e indigesti diventano elisir dorati; il capriolo è accompagnato dal fegato d'anatra, dai lamponi, dall'olio di pino; il maialino da latte gioca con polvere di pancetta, chips di verza e aglio fermentato; la cipolla passa da cenerentola a principessa con una pennellata di salsa al formaggio e birra, rilevata da aceto di mele.

LEZIONE N. 4

ABBIATE CORAGGIO

Anche se la Guida Michelin non si è ancora accorta della Slovenia, è un fatto che lì ci siano alcuni dei cuochi più originali, interessanti e audaci della cucina contemporanea. Per capire l'audacia, basta ricordarsi che ancora nel 2000 è stato fondato a Lubiana il «Circolo per il riconoscimento delle patate arrostite come piatto unico». Eppure Janez Bratovž, chef e patron di JB, nel centro della città, in un locale di gusto minimalista, fa una cucina elegantissima in cui mescola gli umili ingredienti dell'aia e dell'orto con preziosità esotiche giocando il contrasto ricco-povero nell'Angus con salsa al peperoncino rosso, gnocchi di cipolla, radici e polenta; quello dolce-piccante nella trota affumicata →

Sopra, crema, tronchetti di cavolfiore, gnocchi, briciole di pane e nocciole di Igor Jagodic, chef dello scenografico ristorante ricavato nel castello di Lubiana. Sotto, la città vecchia è un paradiso di tranquillità.

Il lungofiume è una sfilata di caffè e cocktail bar frequentatissima dagli studenti. Uova sui ciccioli, la colazione locale irrinunciabile. Uno dei quattro draghi che presidiano il ponte più scenografico della città. In basso, lo chef del JB, antesignano dell'alta cucina slovena e un suo piatto.

Sopra, da Šuklje il sommelier consiglia il vino in base alle preferenze musicali; street food a prova di appetito. A sinistra, aroma di fumo in una delle creazioni di Kolibri, il cocktail bar per intenditori di Saša Hess. A destra e sotto, il brunch di EK Bistro e l'ideatore del locale.

con maionese, semi di mostarda e marmellata di arance; quello terra-mare nel pesce bianco con bietole, patate e salsa di alghe. E poi c'è Ana Roš, la cuoca di Hiša Franko, autodidatta, laureata, protagonista di una delle puntate di *Chef's Table* di Netflix, miglior donna chef del mondo per la classifica del 50 Best 2017, dedita a cucinare, nella sua locanda tra i boschi della valle dell'Isonzo, cose come Cuore di cervo, ostriche, Riesling e bergamotto; Ravioli di tarassaco primaverile con uova di quaglia, brodo di capretto e aglio nero, trote e temoli selvatici delle acque dei torrenti di montagna.

A Vipavo, c'è Tomaž Kavčič, e la sua cucina di confine, centrata sul brodo di manzo, ricetta nazionale slovena, in nuove interpretazioni. Eppure nessuno qui si atteggia a star chef, tutti sono operosi, concreti, modesti, gentili. Anzi, temono le comparsate, perché, «quando il talento è bombardato da troppe attenzioni, perde il giusto orientamento». E fanno tesoro dell'adagio lubianese che dice: osserva le api e fai altrettanto. Attenzione: non le api normali, ma quelle carniche, una razza autoctona che lavora di più, produce di più, è più resistente alle malattie e al clima. A proposito, il miele è straordinario. Compratelo assolutamente.

LEZIONE N. 5

BEVETE LOCALE

Gli sloveni vanno spesso in pellegrinaggio a Maribor, dove cresce la vite più vecchia del mondo a testimonianza della innata vocazione del loro territorio a produrre vini. Così vari e numerosi che alla cena inaugurale della terza edizione della Gourmet Cup, presenti autorità locali e ospiti internazionali, a ogni portata ne erano abbinati due, per rendere giustizia al numero delle varietà. Tre regioni, distribuite a corona: la Primorska, a ovest, che continua il Collio Friulano, con bianchi secchi e aromatici e il rosso terrano (in sloveno teran); la Podravje, al confine con l'Austria, ancora con bianchi, ma da riesling e dal più beverino furmint, adesso con sperimentazioni sulle note internazionali dello chardonnay e del sauvignon; la Posavje, al confine con la Croazia, la più piccola ma anche la più varia, ricca di uve autoctone come la plavec e la vitovska. Sono vini freschi e acidi, ideali per tagliare la grassezza dell'adorato maiale e per il tenore alcolico basso, che permette di bere con più libertà. Ma se la vocazione è secolare, la tendenza è giovane, integralista e tutta tesa verso gli «arancione», i vini più estremi tra i naturali, senza nessun trattamento né alla vigna né in cantina. Si possono sperimentare in percorsi variati tra 300 etichette da Šuklje, il più elegante wine bar di Lubiana, creato da una giovane coppia, lei proveniente da una storica famiglia di viticoltori, lui un francese amante di Bordeaux e Bourgogne, dove il pairing proposto suona così: voi ci dite qual è il vostro mood musicale, noi vi suggeriamo il vino adatto.

LEZIONE N. 6

SHANGRI-LA ESISTE

Gli architetti promettono città future verdi, pulite, silenziose, magnificamente vivibili. Ma per un assaggio a portata di mano, funziona benissimo una passeggiata nella Lubiana vecchia, cuore della capitale verde d'Europa 2016. Il perimetro è una miniatura di acciottolati lindi punteggiati da contenitori di design per la raccolta pneumatica sotterranea dei rifiuti, percorsi solo da biciclette e da sei piccoli taxi elettrici comunali gratuiti denominati Kavalir, cavaliere, che si possono chiamare in caso di bisogno. Poi c'è l'effetto ottimismo dato da una città di 253 mila abitanti, di cui un decimo è costituito da studenti, belli, puliti, sorridenti, che si mantengono agli studi servendo in piccoli locali sul lungofiume aperti da imprenditori quasi coetanei. L'atmosfera è quella di EK Bistro – wi-fi libero, pareti di mattoni, cucina aperta – dove dalle 7 alle 18 ci sono porridge, piatti di uova organiche, sandwich, taglieri, smoothies, cocktail molto ben fatti. Poi arriva la sera.

I ragazzi vanno in birreria a scegliere tra circa 60 etichette artigianali, tra cui l'amata Human Fish che prende nome dalle creaturine albine che popolano le acque delle grotte di Postumia; i nottambuli sofisticati si danno appuntamento al Kolibri Cocktail Bar, uno scrigno cupo e vellutato, per intenditori di liquidi infernali, come Killer in Red (Campari, gin, vermouth, Grand Marnier) o angelici, come Avignon (Cognac e sciroppo di camomilla). E poi abbiamo scoperto un sorprendente omaggio all'Italia. Si chiama Italicus Prosecco: Prosecco e Rosolio di Bergamotto. Un grazie speciale ai lubianesi che hanno reinventato il liquorino delle nostre nonne.

L'inno nazionale degli sloveni, tratto dai versi del loro più famoso poeta, celebra il vino «che schiarisce il cuore e l'occhio» e «cancella tutte le preoccupazioni rinnovando la speranza»

INDIRIZZI

Moji štruklji
Adamič-Lundrovo nabrežje 1, Lubiana,
Telefono +386 59042190
www.moji-struklji.si

Figovec
Gosposvetska cesta 1, Lubiana,
Telefono +386 14264410

Strelec
Grajska planota 1, Lubiana,
Telefono +386 31687648
kaval-group.si

JB
Miklošičeva cesta 19, Lubiana,
Telefono +386 14307070
jb-slo.com

Hiša Franko
Staro selo 1, Kobarid,
hisafranko.com

Pri Lojzetu
Zemono 7, Vipava,
Telefono +386 53687007
prilojzetu.si

EK Bistro
Petkovškovo nabrežje 65, Lubiana,
Telefono +386 70146107
ek-bistro.si

Šuklje Wine Bar
Breg 10, Lubiana,
+386 40654575
winebar.suklje.com

Kolibri Cocktail Bar
Židovska steza 2, Lubiana,
Telefono +386 31336087
kolibri-bar.com

PÀTOI (RAVIOLI DI SAN VINCENZO) DI ANDREA VITALI

Con i pàtoi, Vitali ci scherza prendendosi in giro: «così battezzati, credo, per la somiglianza con le orecchie a sventola, imperfezione fisica della quale sono portatore sano». Ma la ricetta è seria, perché è tramandata di generazione in generazione sulle sponde del lago di Como, che lo scrittore racconta con maestria evocandone atmosfere, profumi, sapori.

MANGIARSI LE PAROLE

È il titolo di un libro che uscirà tra poco e di un progetto che l'Università degli Studi di Milano dedica all'incontro tra cibo e scrittura. Eccone un assaggio in anteprima. Con sei ricette letterarie (vere) e una premessa del curatore Luca Clerici

Ricette ANDREA RIBALDONE, Testi ricette ANGELA ODONE, Foto GIACOMO BRETZEL, Styling STEFANIA VASQUES

Sono scrittori italiani del Novecento (non chef stellati) gli autori delle 101 ricette letterarie proposte in *Mangiarsi le parole* (Skira), un'intrigante raccolta di testi rari e dimenticati, belli da leggere e buoni da mangiare. Sì, perché il libro è un'antologia di pezzi godibilissimi ma anche un ricettario da usare in cucina. Il volume fa parte di un progetto dell'Università degli Studi di Milano scandito da un convegno internazionale, da una cena d'autore, organizzata nel 2014 per festeggiare i novant'anni della Statale, e dalla realizzazione di un sito dedicato al tema presto on line.

Mangiarsi le parole. 101 ricette d'autore propone un «Menù alla carta» in sette portate e sei «Menù a tema» – afrodisiaco, rosa (ricette di donne), giallo («poliziesco»), dietetico, in versi, oltre a un gioco – il Metamenù – e al «Menù del lettore», le pagine bianche messe a disposizione dei cuochi da ogni ricettario che si rispetti. In più, altrettanti racconti regalati da importanti scrittori amici del progetto, da Michele Mari a Simonetta Agnello Hornby, da Andrea Vitali a Hans Tuzzi – memorabile la sua *Pasta 'ncasciata alla milanese*. Il tutto condito con immagini inedite di APICE, gli Archivi della Parola della Statale: documenti, riproduzioni di bozzetti «culinari» di John Alcorn, rare fotografie a soggetto gastronomico.

Di ricette ce n'è per tutti i gusti, dal risotto alla milanese di Gadda agli arancini di Camilleri (non potevano mancare), alla zuppa di tartaruga di Umberto Eco (non facile). Quanto alla provenienza, serbatoio insostituibile di questi testi è proprio *La Cucina Italiana*, sin dal primo numero del 1929, quando compare la fortunata rubrica di ricette d'autore «La tavola dei buongustai».

Nelle mani degli scrittori il genere, di solito prescrittivo e rigido, dimostra una versatilità che stupisce e diverte: diventa racconto, partitura teatrale, intervista telegrafica, amabile ricordo, scherzo. Anche per questo la lettura di *Mangiarsi le parole* è un'esperienza che si ricorda. Del resto, se la letteratura migliora la qualità della vita, il piacere della lettura abbinato a quello della tavola sarà un piacere grande il doppio. LUCA CLERICI

SPAGHETTI ALLA SICILIANA DI DACIA MARAINI

Grande viaggiatrice – da bambina gira il mondo con il padre Fosco Maraini, da grande con Alberto Moravia, suo compagno – Dacia Maraini è attratta da genti e paesi in cui si incrociano civiltà diverse. Accade così anche in Sicilia, regione araba e normanna, di terra e di mare, proprio come questa pasta.

Piatti degli spaghetti *Landscape Weiss* di **Rosenthal**, bicchiere rosso **Mario Luca Giusti**, forchetta *Brick Lane black* di **KnIndustrie**, piattino, timbro, ceralacca e tazza con le matite **Raw**, tovaglie rosa e celeste, tovaglioli rosso e giallo, americana turchese **La Fabbrica del Lino**, tovagliolo effetto rete **Kvadrat**, piatti dei ravioli **K-Lab** da **Rossana Orlandi**, occhiali da **Ottica Marchesi**.

Pàtoi (Ravioli di San Vincenzo)

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 30 minuti di riposo

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- 450 g **brasato (o altra carne già cotta)**
- 200 g **farina di grano duro**
- 200 g **farina 0**
- 40 g **pangrattato**
- 20 g **formaggio grattugiato**
- 12-14 **tuorli**
- 5-6 **amaretti secchi**
- 2 **uova**
- **prezzemolo – origano fresco**
- **salvia – latte**
- **noce moscata – burro**
- **sale – pepe**

Impastate le farine setacciate con i tuorli (il numero potrebbe variare a seconda della dimensione delle uova): cominciate a mescolare tutto in una ciotola con la forchetta, poi passate sulla spianatoia, formate una palla, rimettetela nella ciotola, sigillatela con la pellicola e lasciatela riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.
Sminuzzate il brasato, raccoglietelo nel robot da cucina con le uova, gli amaretti sbriciolati, il pangrattato, il formaggio grattugiato e un ciuffo di prezzemolo e origano tritati. Mentre frullate, non troppo finemente, unite a filo un bicchierino di latte. Salate e pepate il composto ottenuto.
Stendete la pasta in sfoglie sottili, distribuite il composto in noci di media grandezza, distanziandole tra di loro di almeno 3-4 centimetri. Ricoprite con altra pasta, premete con le dita →

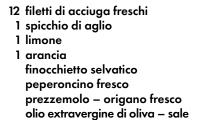
intorno al ripieno per far uscire l'aria, poi ritagliate i ravioli usando un tagliapasta tondo con bordo liscio (diametro 6 cm).
Lessate i ravioli in abbondante acqua bollente salata per 4-6 minuti.
Sciogliete, nel frattempo, una generosa noce di burro in una padella di grandi dimensioni con un ciuffo di salvia e scolatevi direttamente i ravioli lessati. Serviteli con una grattugiata di noce moscata e di formaggio.

Spaghetti alla siciliana

Impegno Facile
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

600 g pomodori pelati
500 g spaghetti
50 g olive nere snocciolate
15 g capperi dissalati
7 filetti di acciuga sott'olio

12 filetti di acciuga freschi
1 spicchio di aglio
1 limone
1 arancia
finocchietto selvatico
peperoncino fresco
prezzemolo – origano fresco
olio extravergine di oliva – sale

Disponete i filetti di acciuga freschi in una pirofila, copriteli con succo e scorza di limone e di arancia, un trito generoso di finocchietto selvatico e olio. Sigillate la pirofila con la pellicola e lasciateli marinare per 15-20 minuti.
Tritate le olive con i filetti di acciuga sott'olio, i capperi, lo spicchio di aglio e un piccolo peperoncino. Rosolate tutto in una padella velata di olio per qualche minuto poi unite i pomodori pelati spezzettati, riducete la fiamma al minimo e cuocete il sugo per 20 minuti.
Lessate gli spaghetti al dente in abbondante acqua bollente salata, scolateli nella padella con il sugo e saltateli brevemente. Disponeteli nei piatti e completateli con i filetti di acciuga marinati, origano e prezzemolo.
Decorate a piacere con altri ciuffi di finocchietto.

OMELETTE ALLE ERBE DI
ANTONIO TABUCCHI

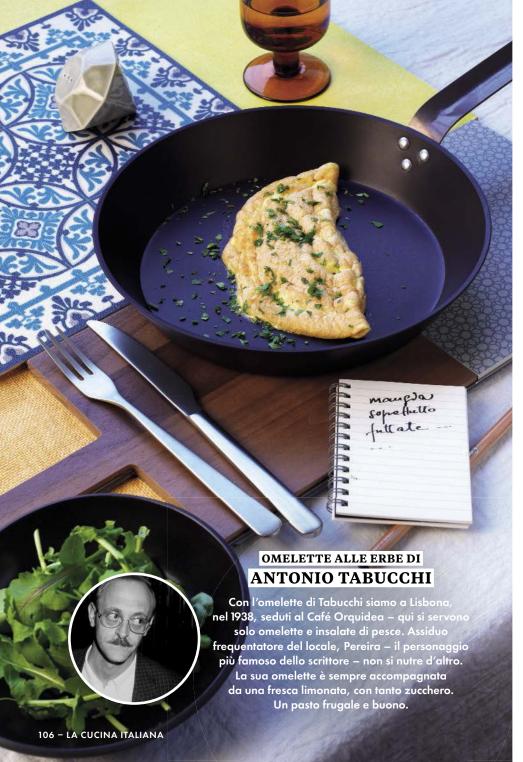
Con l'omelette di Tabucchi siamo a Lisbona, nel 1938, seduti al Café Orquidea – qui si servono solo omelette e insalate di pesce. Assiduo frequentatore del locale, Pereira – il personaggio più famoso dello scrittore – non si nutre d'altro. La sua omelette è sempre accompagnata da una fresca limonata, con tanto zucchero. Un pasto frugale e buono.

Omelette alle erbe

Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

8 uova
prezzemolo
cerfoglio – dragoncello
erba cipollina – burro – sale

Tritate un bel ciuffo di ciascuna erba aromatica in modo da ottenerne 4 cucchiai, cioè uno per ogni omelette.
Sbattete 2 uova alla volta con un pizzico di sale e ½ cucchiaio di erbe tritate, usando la frusta, senza montarle eccessivamente.
Versate il composto in una padella con una noce di burro spumeggiante. Lasciate che si cuocia il fondo dell'omelette, poi ripiegatela a metà e completate la cottura brevemente, così che l'interno rimanga cremoso. Trasferite l'omelette nel piatto e completatela con un filo di burro spumeggiante e un altro ½ cucchiaio di erbe tritate.
Ripetete le operazioni preparando le altre 3 omelette.

Polpettone all'uso zingaro

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 20 minuti
più 1 ora di raffreddamento

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

500 g tonno sott'olio sgocciolato
300 g pane raffermo
100 g olive taggiasche sott'olio snocciolate
50 g panna fresca
2 uova grandi
2 gambi di sedano
1 peperone giallo
prezzemolo – latte
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Mettete ad ammollare il pane nel latte per almeno 30 minuti.
Abbrustolite il peperone sulla fiamma, poi spellatelo, privatelo dei semi e tritatelo grossolanamente con il pane strizzato poco.
Affettate finemente il sedano, poi rosolatelo in casseruola con un velo di olio per 1-2 minuti; unite il peperone e il pane tritati, alzate la fiamma e cuocete per 5 minuti così da far evaporare la parte liquida.
Tritate le olive, poi aggiungete un ciuffo di prezzemolo e tritate anch'esso.
Sminuzzate il tonno, raccoglietelo in una ciotola, unite le uova, una macinata di pepe, un pizzico di sale, le olive, il prezzemolo, il pane con i peperoni e il sedano. Mescolate bene e incorporate la panna.
Riempite di acqua una grossa casseruola e portate a ebollizione.
Allargate sul tavolo un foglio di alluminio, distendetevi sopra un foglio di carta di forno e ungetelo leggermente di olio. Distribuitevi il composto, chiudete a caramella e legate i lembi con spago da cucina per non rischiare che fuoriesca durante la cottura.
Immergete il polpettone nell'acqua e cuocetelo, in un bollore moderato, per circa 30 minuti; scolatelo e fatelo raffreddare avvolto nella carta.
Eliminate poi l'involucro e affettate il polpettone. Completate a piacere con filetti di tonno sott'olio, lattuga e prezzemolo.

POLPETTONE DI MARCO MALVALDI

A dettare la ricetta non è l'autore di *Odore di chiuso* ma il protagonista del romanzo, Pellegrino Artusi. In questo giallo storico Malvaldi gioca infatti con l'autore del più importante ricettario italiano, *La scienza in cucina*, long-seller del 1891. Quattro anni dopo, ospite in un castello, il gastronomo Artusi è coinvolto in un omicidio: il servo Teodoro è stato ucciso o, più precisamente, avvelenato...

Piatto e ciotola del polpettone **Rossana Orlandi**, tazza con trifoglio e americana *Beija Flor* della omelette **Raw**, brocca di terracotta e saliera a diamante **Jannelli & Volpi**, padella della omelette *K7*, posate *Foo'd* e tagliere *In-taglio* della omelette di **KnIndustrie** da **Kitchen**, piatto dell'insalata *Junto* di **Rosenthal**, bicchiere **Funky Table**, tovaglia **La Fabbrica del Lino**.

SALSINA ALLEGRIA DI GIUSEPPE UNGARETTI

Semplice e genuina, questa salsa, come le poesie più famose di Ungaretti, raccolte in un volume evocato nel nome della ricetta, *L'allegria di naufragi*. Perché, bongustaio di prim'ordine, il poeta è di gusti semplici. «Predilige gli spaghetti al burro e formaggio, lo stoccafisso alla livornese e la bistecca alla fiorentina. Poco vino, ma buono», si legge in un'intervista sul numero di ottobre 1963 della *Cucina Italiana*.

ANDREA RIBALDONE

Piemontese, cuoco con studi di lettere (Dino Buzzati e Andrea De Carlo i suoi scrittori preferiti), era l'interprete che volevamo per dare sostanza a questi piatti letterari. La sua Osteria Arborina, nel Cuneese, aperta nel gennaio 2017 e già una stella Michelin, ha ricevuto il premio «Miglior Performance dell'anno» per la Guida dell'Espresso *I Ristoranti d'Italia 2018*.

Salsina allegria (per bistecca alla fiorentina)

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 1 BISTECCA

100 g mollica di pane raffermo
15 g aceto di vino rosso
15 g noci tritate
15 g farina di mandorle
15 g farina di nocciole
limone – menta
nepitella
bacche di ginepro
finocchietto selvatico
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Sbriciolate grossolanamente la mollica e bagnatela con l'aceto e con un po' di olio; lasciate che si ammorbidisca per 15-20 minuti.
Tritate finemente un ciuffo generoso di ciascuna erba e unite al pane con una grattugiata di bacche di ginepro e una macinata di pepe. Incorporate anche le farine di mandorle e di nocciole e le noci tritate, un pizzico di sale, la scorza e il succo di almeno mezzo limone. Frullate unendo a filo un paio di cucchiai di acqua fredda e 100 g di olio. Aggiustate di sale, se serve, e conservate la salsina allegria in frigorifero coperta con la pellicola. È pronta per accompagnare una bistecca alla fiorentina.

Biancomangiare col latte di mandorla

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
più 4 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

1 litro latte di mandorla non zuccherato
200 g panna fresca
30 g amido di riso
25 g gelatina alimentare in fogli
zucchero – limone – pistacchi
sfoglie di cioccolato fondente

Ammollate la gelatina in acqua fredda.
Sciogliete l'amido di riso in 3 cucchiai di latte di mandorla freddo.
Portate a ebollizione il resto del latte di mandorla con la panna, 5-6 cucchiai di zucchero e la scorza grattugiata di un limone. Togliete dal fuoco, unite la gelatina strizzata e l'amido che avete già diluito e mescolate fino a quando non si saranno perfettamente sciolti. Per ottenere una consistenza setosa, passate tutto al setaccio.
Bagnate 6-8 stampi da budino (il numero dipende dal volume degli stampi che sceglierete) con acqua fredda e versatevi il composto.
Fate raffreddare e poi mettete in frigo ad addensare per non meno di 4 ore.
Sformate i budini e completateli con pistacchi tritati finemente e sfoglie di cioccolato.

BIANCOMANGIARE DI SIMONETTA AGNELLO HORNBY

Ecco un dolce di classe. Come l'autrice della ricetta, nobile siciliana innamorata della sua isola che lavora in Inghilterra, a Londra, e scrive romanzi di successo in cui la cucina non manca mai. «Il biancomangiare era uno dei miei dolci preferiti», scrive in *Un filo d'olio*. Una crema «bellissima a vedersi sia in piccole porzioni sformate su foglie di vite, sia presentata in una pirofila».

Alzatina di cristallo, piattino a fiori e cartolina **Raw Milano**, piattino rosa **Funky Table**, tagliere artigianale della salsina **Flavio Coratelli**, tazza **ASA Selection**.

IL RINASCIMENTO DEL GUSTO

Ristoranti di ricerca in palazzi di antica nobiltà, trattorie bio, cibo di strada e ruggenti cocktail bar. Da piazza della Signoria a Oltrarno sulle tavole fiorentine scorre una vita nuova

Testi SARA MAGRO, Foto JACOPO SALVI

La lobby del St. Regis, cinque stelle lusso sul Lungarno dove ogni sera dalle sette alle otto si compie lo Champagne Ritual, con sciabolata per aprire la bottiglia. A sinistra, lingua di vitello, sedano del nostro orto, gamberi rossi, agrumi e prezzemolo liquido, nel menu della Bottega del Buon Caffè, una stella Michelin.

È l'anno di piazza della Signoria. Nel salotto più bello di Firenze, arredato con il David di Michelangelo, Giuditta e Oloferne di Donatello e altre sculture del Rinascimento assoluto, sono appena arrivati due nomi blasonati: Massimo Bottura e Frescobaldi. Il primo ha portato una costola dell'Osteria a Palazzo Gucci (o della Mercanzia) e ha curato anche il progetto del ristorante, dalle boiserie verde pisello ai divanetti bottiglia, ai trompe-l'oeil dipinti sul pavimento. In questo giardino immaginario, di suo c'è il nome, il pensiero e qualche piatto di gloria, come i tortellini in crema di parmigiano. La cucina però è firmata da Karime Lopez, moglie di Taka Kondo, braccio destro dello chef alla Francescana di Modena. La gentile chef messicana ha un curriculum di tutto rispetto in Perù: apertura del ristorante del lussuoso Belmond Hotel a Cusco e cinque anni come sous chef di Virgilio Martinez al Central di Lima, emblema dell'alta cocina novoandina, sempre attuale e influente. Il menu salta di palo in frasca con una tale leggerezza che si gusta ogni piatto come unicum, senza rigide divisioni in antipasti, primi, secondi e dolci, senza cercare una logica. Che poi, è forse obbligatorio? Al contrario! Provare per credere: un roll di tiramisù tradizionale (a parte la forma) si mangia volentieri dopo un'esotica «tostada di palmita», un ceviche di pesce azzurro marinato con scorze di agrumi, crema di avocado. I marchesi Frescobaldi invece (*frescobaldifirenze.it*), nobili a Firenze dal XV secolo, hanno spostato in piazza il loro ristorante toscano. Ora che si affaccia su uno degli scenari più belli del mondo, è stato pensato come un foyer, con divanetti in velluto rosso, specchi, manifesti di vecchie Turandot, Traviata e Valse. L'aria rétro è deliziosa, i tavoli sono sempre apparecchiati con tovaglie di lino inamidato, bicchieri smerigliati e calici da grandi bevitori, per dire che non c'è il canonico orario dei pasti. Da mezzogiorno alle dieci di sera si può sempre ordinare un risotto agli asparagi, una tartare di gamberi rossi con finocchi e arancia, due carciofi alla giudea in stile bistrò o un menu completo dai pici al ragù di cinghiale ai cantucci col vin santo. Il cuoco Roberto Reatini dichiara una cucina genuina, con pane e pasta fatti in casa e ricette ispirate alla tradizione e alla carta dei vini, al 95% delle tenute Frescobaldi.

LA CUCINA È COME LA FERRARI

Sofisticata e pop, così è Firenze oggi, e anche la sua cucina, di ricerca da un lato, casual e social dall'altro. In →

ogni caso movimentata. I locali aprono e chiudono con una velocità impressionante e talvolta con concept modaioli destinati a una sola stagione. Ramen, raw, fusion, russo... Ma Firenze è città della moda. Gucci, Pucci, Cavalli, Ferragamo sono tutti nati qui, e la prima sfilata italiana è stata organizzata a Palazzo Pitti nel 1951. Anche i Ferragamo hanno un museo con mostre sulla storia di Salvatore emigrato in America e tornato come calzolaio delle star, da Marilyn a Grace Kelly e Brigitte Bardot. Hanno anche quattro hotel (*lungarnocollection.com*) attorno a Ponte Vecchio, con finestre a picco sull'Arno e terrazze affacciate sul cupolone di Brunelleschi, sulle torri rinascimentali, sulle colline del Chianti. La stella l'hanno ottenuta a Borgo San Jacopo, il ristorante del Lungarno Hotel, appena è arrivato Peter Brunel, trentino di modi delicati, sorriso largo e mani d'oro con cui prepara piatti esplosi per distinguere ogni ingrediente e ogni consistenza – bottoni ripieni di lumaca e patata liquida con asparagi e crisantemi o l'insalata di quinoa con verdure crude, bollite, cotte in salamoia, puree, germogli – da ricongiungere sul palato. Sono foglioline di pochi millimetri, petali di fiori, gocce cremose che Brunel sistema con le pinzette. Dimentichiamoci il cuoco con il mestolo e il cilindro in testa, ora si usano strumenti da estetista. «Bisogna sempre sperimentare», spiega. «Si immagina se la Ferrari producesse la Testarossa come trent'anni fa? Se vuole restare un mito deve evolversi, avere il motore, i materiali, gli allestimenti più innovativi sul mercato. Così deve essere per la cucina: tradizionale ma attuale». Versatile, cura anche il menu del bistrò Picteau, dove propone pappa al pomodoro con briciole di pane e oro zecchino e un hamburger vegetariano così gustoso che non fa rimpiangere quello di chianina.

DALL' HEALTH FOOD ALLO STREET FOOD

Esci, e sei «Diladdarno», secondo pronuncia locale, nella zona più autentica, dove hanno bottega falegnami, fabbri, cappellai, liutai. Se fosse Parigi, sarebbe la Rive Gauche, bohémienne, intellettuale, casual. Prova ne sia la piazzetta della Passera sulla quale si affacciano 5ecinque (*5ecinque.it*), biologico e vegetariano che, dicono, fa una «cecina» squisita, e il Magazzino del trippaio dove Luca Cai, dopo anni di chiosco all'aperto, ha deciso di portare il

Se la tendenza è veg, la vocazione carnivora resta sempre alta e la coda per una fiorentina al ristorante interminabile

lampredotto a tavola, ed eventualmente trasformarlo in polpette, ragù, persino sushi. Non c'è persona che non riconosca nel panino al lampredotto un posto ad honorem nel cibo di strada. Il rito impone di comprarlo nei chioschi storici – in piazza dei Nerli e al Porcellino, in centro – o al Mercato centrale dove ti imbottiscono al volo il panino con salsa verde e abomaso bollito e tagliuzzato. Quanto poi al caffè, si beve alla Ditta Artigianale (*dittaartigianale.it*), dove si gusta niente meno che «il miglior (*e anche più caro*, ndr) espresso d'Italia», dice il fondatore Francesco Sanapo, pluripremiato campione barista. Oltrarno è un susseguirsi di negozi minuscoli, indipendenti, start up creative, alberghi di fascino come Soprarno Suites (*soprarnosuites.com*), frutto della fantasia di Betty Soldi e Matteo Perduca, calligrafa lei, avvocato lui, con un estro speciale nell'assemblare pezzi vintage, di design e letteralmente recuperati nei cassonetti: risultato super chic. Grazie alla stessa attitudine consapevole ma informale, ha avuto successo il tris toscano Santo Bevitore (*ilsantobevitore.com*), Santino e Sforno, che va dalla cucina elaborata al semplice bastone toscano senza sale, anche da imbottire lì per lì. Anche Gurdulù è in zona ed è una meta. Perché? Dalle sette in poi si ordina, e senza troppe attese, un filetto alla Rossini con due dita di foie gras e scaglie di tartufo nero, dalle dieci in poi si cerca di guadagnarsi un posto al bancone per ordinare un Frida alla barlady Cristina Bini (è un'impresa).

NELL' ERA DELLA MIXOLOGY

Buon bere e ben mangiare a Firenze sta diventando una regola, tant'è che l'edizione più riuscita della kermesse itinerante Taste, soprattutto grazie al Fuori di Taste, il 10-12 marzo sarà qui (*pittimmagine.com*); e tra il 30 aprile e il 6 maggio alla Florence Cocktail Week (*florencecocktailweek.it*) si radunerà la crème della mixology internazionale nei bar più apprezzati: Tabarin (*tabarinrestaurant.com*), The Fusion al Gallery Hotel Art, Locale (*localefirenze.it*). Quest'ultimo è un posto molto suggestivo, con sale affrescate, privé sotterranei nelle cucine e lavanderie medievali e il bancone nell'ex corte trasformata in serra, dove, tra giardini verticali tropicali, i barmen Matteo Diennio e Andrea Fiore scuotono mixer tutta la sera al ritmo di maracas. Da qualche mese ha aperto anche Manifattura Tabacchi, da scovare nella piazzetta pedonale di San Pancrazio, di fianco al Museo Marino Marini. Spiega Davide Campagnolo, baffi all'insù e pipa in mano, che lo ha realizzato insieme a cari amici: «Siamo il primo bar italiano in Italia». Tradotto: più 200 referenze italiane (distillati Nardini e liquori Tassoni, per esempio) e qualche cavallo di battaglia: il Negroni, che è nato a Firenze nel 1920; il celebre Fabiano Fabiani che prepara miscugli ardimentosi; le canzoni anni '50: Modugno, Buscaglione e Quartetto Cetra...

TOSCANI, MA NON SOLO

Di stelle Michelin Firenze ne ha nove, e tolte le tre dell'Enoteca Pinchiorri di Annie Féolde, le altre sono per sei ristoranti diversi, spesso in hotel di lusso, tra cui il Winter Garden by Caino (*wintergardenbycaino.com*) del lussuoso St. Regis in piazza Ognissanti. Regia di Valeria Piccini, che di stelle ne ha due a Montemerano, ed esecuzione di Michele Griglio per una cucina di ingredienti toscani, stagionale, con piatti comprensibili a prima vista. Sembrano →

FOTO ALESSANDRO MOGGI

Dall'alto, da sinistra, la boutique del Soprarno Suites; Roberto Reatini, chef di Frescobaldi e un vaso di cantuccini del ristorante; una camera di Soprarno Suites; il cocktail Florence e il Filetto alla Rossini di Gurdulù; Tostada di palamita, piatto signature di Massimo Bottura (qui a sinistra), anima dell'Osteria di Gucci; il panino al lampredotto del Magazzino.

Gelatina di pesce, frutti di mare, caviale e lattuga

Al ristorante Sesto On Arno Matteo Lorenzini (a sinistra) ci dà una ricetta in cui si sente il suo amore per la cucina classica francese. «Per la gelatina, faccio appassire con olio extravergine una cipolla, aggiungo 800 grammi di pesci di scoglio piccoli e 2 gamberi rosa e poi mezzo piedino di vitello a cubetti; quando gli occhi dei pesci sono bianchi, unisco 1 litro e mezzo di brodo di pollo, pepe nero, steli di finocchio e cuocio per 40 minuti. Spengo, aggiungo pochi stimmi di zafferano e dopo 20 minuti filtro. Chiarifico il brodo con 2 etti di polpa di gallinella e mezzo finocchio tritati e mescolati con 140 grammi di albume e spezie; dopo un'ora, filtro e lascio raffreddare. Per la crema faccio stufare un cespo di lattuga con poco brodo di pollo, frullo e condisco a freddo con olio e aceto del Chianti. Nel piatto metto poca polpa di granchio cotta alla brace e mescolata con il suo corallo, un fiore di capesante grigliate e finisco con la gelatina, la crema e caviale Beluga».

Battuta di chianina al coltello

È un piatto per apprezzare la sensibilità con cui Peter Brunel del ristorante Borgo San Jacopo (qui a destra) mette in risalto la materia prima e la modernizza senza stravaganze. «Per una persona, batto con il coltello 80 grammi di scamone di chianina, condisco con un cucchiaio scarso di olio extravergine toscano, 2 grammi di sale di Maldon, un cucchiaino da caffè di miele di acacia, quattro gocce di Tabasco e sei di salsa Worcester, una macinata di pepe. Metto in forma nei piatti e guarnisco con cubetti di fragole fresche, germogli e fiori eduli. Il croccante lo do con la cialda di polenta soffiata: stendo una polenta gialla appena fatta tra due fogli di carta da forno e la secco in forno a 70 °C per 4-5 ore, poi la spezzo e friggo le scaglie a 190 °C per pochi secondi».

Dall'alto a sinistra, locale, ristorante e cocktail bar e di fianco il bartender Andrea Fiore all'opera; Valeria Piccini, curatrice della cucina di Garden by Caino al cinque stelle lusso St. Regis; drink 100% italiano da Manifattura Tabacchi; fiorentine alla Trattoria dall'Oste e il macellaio Pierfrancesco Chiodo; l'angolo dei panini da Sforno, Oltrarno; Antonello Sardi, cuoco di Bottega del Buon Caffè e a fianco il suo Radici e cuori spontanei, carote, cicoria, sesamo e melagrana.

semplici, e chef Valeria dà volentieri le ricette, però non bisogna prendersela se poi non riescono! «Certi piatti non si possono fare senza tecniche e strumenti professionali». Altri invece sì, e li insegna alla scuola di cucina Mama Florence (*mamaflorence.it*). «Per esempio, facciamo l'uovo all'acquacotta maremmana, facile e buono. Mi vien l'acquolina in bocca solo a pensarci». Tutt'altra atmosfera e pensiero si trovano al Westin Florence, il cinque stelle di fronte, stesso gruppo Marriott. Il ristorante Sesto On Arno è un rooftop tutto vetrate per lasciare libera la vista sul Duomo, i tetti, la campagna. «Quando arrivo al mattino e vedo questo spettacolo con le torri antiche, penso che Firenze doveva essere la Dubai del Rinascimento, e già allora c'era la fuga di cervelli, con Caterina de' Medici, moglie del re di Francia Enrico d'Orléans, che si portò dietro cuochi e pasticcieri mettendo le fondamenta dell'haute cuisine francese». In queste parole c'è tutta l'ispirazione di Matteo Lorenzini, 30 anni, idee chiare e bravo. Primo, perché studia, e prende spunto dal duecentesco *Ricettario Anonimo Toscano*, dove già sono presenti abbinamenti come il suo granchio, capesante e lattuga. Secondo, perché non rinnega le origini toscane, ma nemmeno il campo di formazione, la Francia appunto. Scuola al Louis XV di Ducasse, ammirazione sconfinata per Bocuse, e un sogno irrealizzabile: partecipare al MOF (Meilleurs Ouvriers de France), a suo avviso il più prestigioso riconoscimento culinario; solo che per partecipare bisogna avere il passaporto d'Oltralpe. «Qualcuno mi accusa di essere troppo francese. Ma per me è un complimento!».

UN FUTURO VEGETARIANO

La Bottega del Buon Caffè (*borgointhecity.com*), altra stella Michelin, non è in un hotel ma è un avamposto fiorentino del resort-fattoria di lusso Borgo Santo Pietro, nella campagna senese. Fa parte della stessa proprietà di Claus e Jeanette Thottrup, una coppia danese innamorata del bello e dunque della Toscana. A parte l'eleganza straordinaria degli interni, rustici e chic, grezzi e di design, la cucina di Antonello Sardi riflette lo stile della proprietà, che aspira a creare un'azienda biologica, magari in futuro biodinamica, capace di produrre tutto quello che serve per l'autosostentamento. Al Borgo hanno già le pecore, il caseificio, le vigne, l'orto, gli ulivi, le galline, e presto arriveranno gli agnelli biologici e la fabbrica del cioccolato. Con tutto ciò si arriva a coprire il 60% del fabbisogno, il resto si recupera in parte raccogliendo in natura radici, bacche, fiori e altre piante spontanee. Fare un menu completamente vegano, sfida aperta dell'alta cucina, è tuttora un sogno, ma la cucina di Antonello va in quella direzione. Per il momento si accontenta di proporre un menu vegetariano di 7 portate: «"Radici" rappresenta il nostro lavoro e il suo sviluppo. In questo caso il piatto è già vegano, fatto con diverse tecniche e ingredienti di foraging, raccolti in Val d'Orcia: cicorie, carotine, fiorellini di borragine e acetosella, con una grattata di radice di prezzemolo ghiacciata».

Bisogna sempre rinnovarsi, dicono gli chef. Non si può costruire una Testarossa come trent'anni fa, non si può fare un museo all'antica. Non si può cucinare come in passato

GOLOSI IN PARADISO

Se questo è il futuro, il passato nonché il presente restano carnivori: la fiorentina, lo dice il nome, è locale! Spessa, al sangue, di chianina da lavoro, è il bisteccone primordiale che fa il tutto esaurito ai ristoranti. Anch'essi però seguono una certa evoluzione nel genere: alla Trattoria dall'Oste (*trattoriadalloste.com*), a due passi dalla stazione, la carne è in bella vista, appesa ai ganci, frollata nei frigoriferi trasparenti. Proviene da 12 razze di tutto il mondo, e per sceglierla in base al gusto e alla curiosità si consulta il sommelier della carne con banco nel ristorante. Inutile dire che l'attesa richiede molta molta pazienza, dopodiché «lasciate ogni speranza voi che entrate». A tal proposito, nel 1972 Franco Zeffirelli aveva iniziato a lavorare a un film sull'Inferno di Dante, un progetto rimasto nel cassetto e ora esposto nella sua Fondazione (*fondazionefrancozeffirelli.com*) nell'ex Tribunale con trecento bozzetti di opere e film, costumi e foto di scena. Nella sala più grande sono proiettate e appese le cinquantacinque tavole preparatorie dei canti dell'Inferno. Il IV è sui golosi con scene e frasi minacciose. Nessun timore, cari lettori e destinatari di questo itinerario gourmet: siete tutti assolti da una cucina sempre più leggera e salutista, come quella che abbiamo selezionato in questo articolo, compreso il piccolo bistrò al pianterreno, con menu ispirato al ricettario scritto a mano della Vige, la tata storica di Zeffirelli. «Il maestro voleva mangiare semplice, sano, toscano», racconta Anna Maria Tossani, che lo gestisce con le due figlie. «Capitava spesso che la Callas o un'altra diva telefonassero a casa del regista per chiedere le seppie in zimino o le famose polpette della Vige. Ecco, questo è il tipo di piatti che si trovano in lista».

IMPARARE DALL'ARTE

Sembra che tra le maestose quinte rinascimentali della bella Firenze sia in atto un piccolo rinascimento del gusto non ancora concluso che sta ringiovanendo street food, trattorie e alta cucina, rendendoli solo un po' più moderni senza stravolgerli. E se si può azzardare un esempio, bisogna fare come il nuovo Museo dell'Opera del Duomo (*operaduomo.firenze.it*) che ha dato un contenitore all'avanguardia, scenografico e site specific a un patrimonio storico, con capolavori assoluti e intramontabili come la Pietà di Michelangelo, la Maddalena di Donatello e la ricostruzione in scala uno a uno della facciata di Arnolfo di Cambio. Il miglior modo per salvaguardare la storia. E lo stesso Dante avrebbe probabilmente approvato.

TI HO FATTO UNA SORPRESA

CAPITANI CORAGGIOSI

Maschio o femmina? Munitevi di pasta di zucchero rosa o celeste e inventate un torta per il compleanno dei vostri bambini. Da preparare in 3 tappe, seguendo i consigli della cake designer

Testi VALENTINA VERCELLI, Foto RICCARDO LETTIERI, Styling BEATRICE PRADA

SIMONA GALIMBERTI

Un passato nel campo della finanza e degli eventi aziendali e un presente da pasticciera specializzata in cake design. Simona Galimberti ha aperto il suo laboratorio in corso Vercelli a Milano nel 2009, riuscendo a trasformare la passione di sempre per i dolci in un lavoro. Oggi l'affianca la sorella Veronica, che ha creato il bel sito *letortedisimona.com*, con una galleria di foto delle loro creazioni.

Torta Margherita

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 3 ore di raffreddamento e 50 minuti per il rivestimento e la decorazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 16 PERSONE

- **225 g farina più un po'**
- **225 g zucchero**
- **180 g fecola di patate**
- **150 g burro più un po'**
- **150 g latte**
- **150 g crema di nocciole**
- **24 g lievito in polvere per dolci**
- **6 uova**

VARIANTE AL CACAO
- **150 g confettura di albicocche (al posto della crema di nocciole)**
- **40 g cacao amaro in polvere**

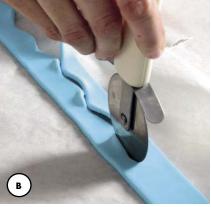
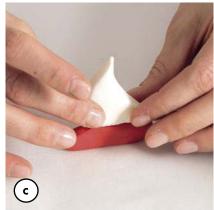
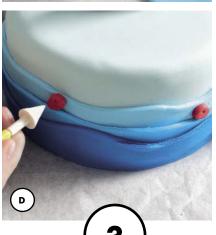
Imburrate 2 stampi (ø 18 cm) e cospargetene i bordi con un po' di farina.
Setacciate e unite la farina, la fecola e il lievito.
Separate gli albumi dai tuorli e mettete questi ultimi in una ciotola capiente con lo zucchero.
Frullate con le fruste elettriche, finché non otterrete un composto chiaro e spumoso, quindi aggiungete il burro a temperatura ambiente, amalgamate la farina, la fecola e il lievito, continuando a mescolare con le fruste. (Se volete fare la Margherita al cacao, aggiungete a questo punto il cacao amaro in polvere). Unite infine il latte e continuate a mescolare.
Montate gli albumi a neve e incorporateli delicatamente all'impasto.
Dividete l'impasto nei due stampi e cuocete per 25-30 minuti a 180 °C nel forno precedentemente riscaldato.
Fate raffreddare molto bene le 2 torte, quindi eliminatene la superficie bombata con un coltello. Otterrete in questo modo 2 dischi di 3-4 cm di altezza.
Spalmate la crema di nocciole (o la confettura di albicocche, nel caso della versione al cacao) sulla superficie di uno dei 2 dischi, quindi sovrapponete l'altro, facendoli combaciare bene.
Da sapere Con questa ricetta otterrete una versione di torta Margherita molto compatta, adatta a essere rivestita. Per poterla tagliare con facilità e precisione lasciatela raffreddare completamente.

RIVESTIMENTO

TORTA CON LA BARCHETTA
1 confezione di pasta di zucchero bianca da 750 g
1 confezione di pasta di zucchero blu da 250 g
confettura di albicocche
TORTA CON LE FARFALLE
1 confezione di pasta di zucchero bianca da 750 g
confettura di albicocche

Stendete con un matterello 300 g di pasta di zucchero bianca su un foglio di carta da forno, ricavando una prima sfoglia spessa 3 mm. Diluite 3 cucchiai di confettura di albicocche con 1 cucchiaio di acqua e con essa spennellate il bordo e la superficie della torta.
Fate aderire bene la pasta di zucchero alla torta, aiutandovi con le apposite spatole, quindi rifilate con un coltello la pasta di zucchero in eccesso.
Mescolate una pallina di pasta di zucchero blu con 250 g di pasta di zucchero bianca, in modo da ottenere un colore azzurro chiaro, quindi ricavate una seconda sfoglia (per la torta con le farfalle realizzate anche la seconda sfoglia con la pasta di zucchero bianca).
Spennellate tutta la torta con la confettura di albicocche diluita con l'acqua (foto A). Applicate la seconda sfoglia sopra la prima, seguendo lo stesso procedimento (foto B).

A

B

DECORARE LA TORTA CON LA BARCHETTA

1 confezione di pasta di zucchero rossa da 250 g

A. Utilizzate le paste di zucchero bianca e blu avanzate per formare 3 palline da 60 g l'una variando le proporzioni tra i colori per ottenere diverse tonalità di blu e azzurro.
B. Stendetele con il matterello ottenendo tre strisce di 3 mm di spessore, rifilatele con la rotellina tagliapasta, modellando un bordo con un taglio ondulato. Spennellate con la confettura di albicocche diluita con acqua la metà inferiore del bordo della torta e applicate le strisce di pasta colorata iniziando da quella più in alto.
C. Modellate la barchetta con uno stampino: prima fate lo scafo rosso, quindi la vela bianca. Fissate con una lieve pressione la vela allo scafo e la barchetta sulla torta.
D. Realizzate dei piccoli pesciolini rossi e bianchi e applicateli lungo il bordo e sulla superficie della torta.

3

DECORARE LA TORTA CON LE FARFALLE

1 confezione di pasta di zucchero verde da 250 g
1 confezione di pasta di zucchero fucsia da 250 g

A. Preparate una pallina di pasta di zucchero verde da 60 g. (Se volete ottenere una tonalità di verde chiaro come il nostro, aggiungete al verde di partenza un poco di pasta di zucchero bianca). Stendete la pallina con il matterello, ottenendo una striscia di 3 mm di spessore, rifinitela con la rotellina tagliapasta; poi praticate su un bordo piccoli tagli triangolari.
B. Spennellate con la confettura di albicocche diluita con l'acqua la metà inferiore della torta e applicate la striscia di pasta verde, facendola aderire bene con la spatola.
C. Ritagliate delle farfalline nella pasta di zucchero fucsia.
Usate uno stampino o un coltellino.
D. Piegate le farfalline a metà con l'aiuto di uno stecchino e fissatele alla torta.

DOLCI
FARFALLINE

Da sopra a sinistra, in senso orario, il Maso Runch, dove si preparano i *turtres*, frittelle ladine di ricotta e spinaci, Pino Cuttaia del ristorante La Madia a Licata, Fabrizio Longo, direttore generale di Audi Italia, Filippo La Mantia di Oste e Cuoco a Milano, Liam Tomlin di Chefs Warehouse a Città del Capo, Lorenzo Vecchia del ristorante Volm a Pozzuolo Martesana, Valeria Mosca di Wood*ing a Desio, Giancarlo Morelli del Pomiroeu di Seregno.

NOI NON SP

Agricoltura verticale, smart farming, bio economia sono solo alcuni dei temi Un evento che raccoglie cuochi, contadini, imprenditori e giornalisti,

di MADDALENA FOSSATI, Foto DIEGO ARTIOLI

Dall'alto a sinistra, in senso orario, Michele Laghezza di Miele Italia, Norbert Niederkofler, Alessandro Covi, ad di Miele Italia, Matteo Lunelli, presidente e ad delle Cantine Ferrari (a destra) con Alfio Ghezzi, James P. McMahon di Aniar a Galway (Irlanda), le Audi A8 con tecnologia Mild hybrid, Lara Gilmore di Food for Soul, e l'australiano Jock Zonfrillo di Orana ad Adelaide.

RECHIAMO

(scottanti) di cui si è parlato ai Care's The Ethical Chef Days in Alta Badia. tutti sotto lo stesso tetto a parlare di cibo, spreco (e futuro)

Il 25 per cento della verdura ancora buona che abbiamo nelle nostre case viene buttato, idem per i latticini, 17 per cento, per un totale di 145 chili per famiglia all'anno secondo l'osservatorio Waste Watcher. Lo dice anche Papa Francesco: sprecare cibo è togliere ai poveri. Insomma, bisogna cercare di riempire il meno possibile quella cassettina di organico e acquistare alimenti con meno involucri, prodotti vicino a casa e nella stagione giusta. Il 5 febbraio, giornata contro lo spreco alimentare, dovrebbe valere tutto l'anno. Con questa certezza/peso sulla coscienza, abbiamo partecipato alla terza edizione dei Care's The Etichal Chef Days in Alta Badia, quattro giorni (14-17 gennaio) animati da dibattiti sulla sostenibilità alla Casa di Cultura a La Villa.

Punto centrale: come possiamo con il nostro comportamento, e vale per individui e aziende, influenzare positivamente il futuro del nostro pianeta? A rispondere, cucinare, parlare, raccontare e riflettere c'erano 36 cuochi da ogni parte del mondo, con esperienze di cibo, certo, ma anche di impegno sociale, e poi scienziati, imprenditori, contadini illuminati e partner di eccellenza come Audi (principale sostenitore dalla prima edizione) con la sua visione di mobilità sostenibile, performance e intelligenza artificiale, aziende di elettrodomestici di alta gamma come Miele con la sua filosofia di cucina sana, eccellente e rispettosa del territorio, le Cantine Ferrari, che producono bollicine biologiche da vent'anni e che concepiscono il viticoltore come il custode del patrimonio agricolo.

OGGI SI USA TUTTO

Mente ideatrice è Norbert Niederkofler, chef del ristorante St. Hubertus all'hotel Rosa Alpina di San Cassiano, fresco della terza stella Michelin, che con la sua cucina di montagna sta cambiando il modo di mangiare. Lontani i tempi in cui per preparare un piatto si usava una minuscola parte dell'ingrediente, Norbert tiene tutto e sublima i sapori anche da un punto di vista ideologico. Con lui, Paolo Ferretti, titolare dell'agenzia di comunicazione Hmc a Bolzano, e Giancarlo Morelli del Pomiroeu di Seregno.

Alfio Ghezzi della Locanda Margon, appena fuori Trento.

Gnocchi di patate e canapa

Per 8 persone, cuocete le patate Kennebec (1 kg) a vapore, schiacciatele e fatele raffreddare. Aggiungete 120 g di farina di canapa sativa, 50 g di fecola, 100 g di farina 0, sale, un tuorlo di un uovo grande, impastate tutto fino a ottenere dei grandi gnocchi. Per condire, sciogliete a bagnomaria 350 g di graukäse (un formaggio del Trentino Alto Adige molto magro e asciutto) a cubetti con 150 g di latte, frullate fino a ottenere una bella crema e correggete con un goccio di gin. Disponete nei piatti la salsa, gli gnocchi cotti in tanta acqua salata, cospargete ancora con del formaggio graukäse e concludete con qualche goccia di olio di canapa.

«Se riusciamo a sensibilizzare le grandi società sul tema della sostenibilità e sull'importanza di ridurre gli sprechi, le cose possono cambiare rapidamente, molto rapidamente»

Tartare di lavarello

Ecco la versione semplificata di un piatto proposto da Norbert Niederkofler all'insegna di spreco zero. Per preparare la tartare per 4 persone, una volta squamato il pesce (600 g), da una parte friggete le squame, dall'altra sfilettatelo e marinatelo con sale e zucchero in parti uguali per 3 ore. Poi asciugate i filetti e tagliateli a tartare. Pulite le carcasse sotto l'acqua corrente, tostatele con burro chiarificato, scolatele e unitele in una padella con dei porri rosolati e del vino di montagna, poi filtrate e montate con burro e panna. Per condire, lo chef usa un olio di levistico da lui preparato che può essere sostituito da un altro olio aromatizzato alle erbe di montagna. Il messaggio antispreco di Norbert è chiaro: quando prepariamo un pesce, oltre alle carni, possiamo usare squame e carcasse per realizzare un condimento in sintonia con l'ingrediente principale che aggiunge un ulteriore punto di gusto.

Norbert Niederkofler, del ristorante St. Hubertus dell'hotel Rosa Alpina a San Cassiano.

VISIONI COSTRUTTIVE

Tanti talks, conversazioni che dilatano gli orizzonti, tante idee provenienti da imprenditori e pensatori. Molte mani sul cuore, come l'iniziativa di Food for Soul, l'organizzazione no profit voluta da Massimo Bottura, raccontata da Lara Gilmore, direttore marketing e comunicazione, che sta creando mense comunitarie in tutto il mondo dove chef cucinano con alimenti di recupero perfettamente integri e servono pasti completi e salutari ai più bisognosi. E ancora ci sono personaggi come Leonor Espinosa, colombiana del ristorante Leo a Bogotà che con la fondazione Funleo lavora per lo sviluppo della cultura alimentare del suo paese e a una etnoeducazione dei più giovani. Alla fine è una questione di mentalità. «L'obiettivo di questi quattro giorni è sensibilizzare i singoli ma soprattutto le grandi società. Se cambiano il loro approccio alla sostenibilità, gli effetti positivi sono macro», spiega Norbert.

E poi ci sono personaggi come Harald Gasser, contadino illuminato che produce solo ortaggi brutti ma buoni, in ogni caso come vengono. Coltiva piante che stanno scomparendo, a 700 metri di altezza adattandosi alle circostanze imposte dall'universo, una sorta di archeologo di madre natura. E in un futuro non troppo lontano avremo un'ingegneria, robot e droni che ci permetteranno di allontanare i parassiti senza metodi chimici perché, come dice Gasser, «se arrivano gli insetti, bisogna chiedersi dove si è sbagliato, dobbiamo imparare dalla natura non cercare di dominarla. E l'impegno viene anche dalle nostre scelte quotidiane». Lo chef austriaco Paul Ivic, che dialoga con il pubblico con la disinvoltura di un guru, dice: «Basta fragole a dicembre! Il cibo non richiede un linguaggio specifico, ma di essere trattato con anima». Ha un ristorante a Vienna, Tian, e serve solo cucina vegetariana con materie prime freschissime, coltivate localmente.

Importante allora è come compriamo e cosa. Una banconota da 10 euro è un modo di votare a favore di un comportamento o un altro», spiega Günther Reifer di Terra Institute, un'azienda di consulenza strategica con sede a Bressanone che accompagna le aziende verso la sostenibilità. «Che è una scelta di qualità e del vivere bene. Non a caso nutrirsi in modo consapevole è uno dei più grandi trend in questo momento», dice Michele Laghezza, direttore marketing di Miele Italia. L'azienda tedesca, sostenitrice dei Care's sin dalla prima ora, ha creato una solida collaborazione con Niederkofler e delineato una strada che porta direttamente a un unico indirizzo: l'etica. La cucina diventa luogo di espressione per i grandi cuochi, ma anche per la gente comune che si trova ad avere a disposizione nel proprio spazio domestico mezzi «stellari» e di facile utilizzo: il forno a vapore che cuoce gli alimenti portando in tavola integri i benefici, il sottovuoto, il sistema di cottura a induzione che consuma la metà dell'energia (per esempio, per bollire l'acqua della pasta), la cappa che «parla» in automatico con la pentola ed entra in funzione all'occorrenza senza sprechi energetici (anche aprire la finestra lo è). Per finire con una buona notizia, malgrado l'incipit, l'Italia è il quarto paese al mondo nella lotta allo spreco alimentare e, secondo la Coldiretti, nell'ultimo anno quasi tre italiani su quattro (71 per cento) hanno diminuito o annullato gli sprechi alimentari. Alla fine, la speranza c'è. Basta iniziare.

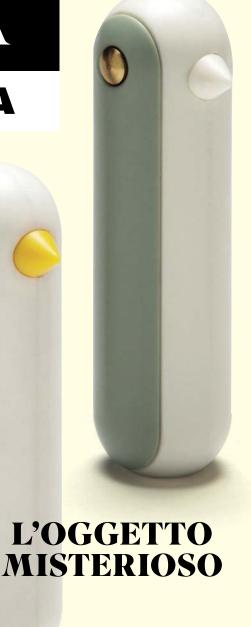
FOTO RICCARDO LETTIERI

LA CUCINA ITALIANA

LA SCUOLA

«PASSEROTTO NON ANDARE VIA»

Molto meglio tenerlo in cucina. Non saltellerà qua e là, ma diventerà un aiutante insostituibile. Aprendo *Tweet* di **OTOTO** avrete a disposizione un pelapatate in acciaio a serramanico, pensato per sbucciare frutta e verdura. Comodo anche in trasferta (picnic, gite, campeggi), lo ha disegnato l'israeliano Dor Carmon, ed è disponibile in tre colori: giallo, nero e grigio. 16 dollari. *ototodesign.com*

L'OGGETTO MISTERIOSO

UN CAFFÈ NELLA SAVANA

Si impugna il *Lungo* collo della giraffa di **Animi Causa** e si immerge la testa nella polvere del caffè. Poi si rimette in piedi, sulle quattro zampe. Ecco il misurino ideale per dosare il caffè, per la moka e per l'«americano». Di plastica lavabile in lavastoviglie. 9.99 dollari. *animicausa.com*

TERRORE DEI MARI

Il 20 giugno 1975 usciva nelle sale americane *Lo squalo*, l'iconico thriller di Steven Spielberg. Chi vuole provare un brivido anche mentre lava l'insalata non ha che da scegliere il tappo universale in silicone *Sinkfin* di **Monkey Business** per lavelli e vasche da bagno. 13,63 euro. *amazon.it*

CERVO O COCCODRILLO?

Trofeo di caccia o fauci spalancate? Individuate l'animale che vi piace di più e poi estraete con facilità lo schiaccianoci in acciaio dal supporto in bambù, rompete le noci e raccogliete i gusci nella base in ceramica. *Casse-Noix* di **Maiuguali** costa 40,50 euro. *maiuguali.it*

A CURA DI ANGELA ODONE

ESPERIENZE DI GRUPPO

SQUADRE IN GARA

Mettetevi alla prova, insieme con i nostri cuochi, in degustazioni alla cieca, mistery box e sfide di cucina o di analisi sensoriale. Per imparare divertendosi

La cucina, soprattutto in Italia, è un'arte che più di altre riesce a unire le persone. Sfidarsi «a colpi di ricette» è qualcosa che le nostre nonne hanno sempre fatto e che oggi assume formule nuove. La Scuola de La Cucina Italiana offre diverse possibilità ad aziende e gruppi di tutti i generi per divertirsi in cucina, scoprendo nel contempo tecniche e ingredienti. I gruppi vengono accolti con un aperitivo e sono poi intrattenuti con una cena costruita ad hoc. Nel mezzo, la sfida: la realizzazione delle ricette che verranno servite a tavola, una per squadra, con proclamazione del vincitore; l'invenzione di un piatto con gli ingredienti di una mistery box; una degustazione di vini con bicchieri neri, per testare olfatto e gusto; una «barman competition» con un training preliminare e un mixologist come giudice. Gli eventi si possono adattare alle esigenze di ognuno e si costruiscono insieme ai nostri cuochi e ai nostri esperti.

IN PROGRAMMA A MARZO

Pasta fresca
Tre lezioni dedicate ai diversi tipi di pasta: all'uovo, con soli tuorli, di semola, colorata, ripiena. Tra le ricette, maccheroncini al ferretto, agnolotti del plin, cannelloni marmorizzati. Senza trascurare i sughi e le salse per condire.

Sushi e sashimi
Il nostro chef Katsuya Tatsumoto spiega gli antichi gesti con cui si prepara il riso e si taglia il pesce per i tipici piatti giapponesi: nigiri, maki, chirashi e temaki.

Wok
Torna il corso sull'utensile più usato nella cucina orientale che esalta il gusto e le qualità di verdure, carne, pesce.

Info e contatti
La Scuola de La Cucina Italiana è in p.le Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004
scuola.lacucinaitaliana.it
Seguici su: f

FOTO ROBERT HOLDEN

VITELOTTE Si coltiva soprattutto in Francia. Si trova anche trasformata in chips. Piccola e di polpa farinosa, si frigge o si usa per il purè.

AMERICANA Di sapore dolce e molto farinosa, è perfetta trasformata in purè, da aggiungere negli impasti delle torte. È buona anche lessata o al forno.

KENNEBEC È la più diffusa sul territorio italiano. Ha polpa molto asciutta e farinosa ed è quindi adatta a preparare gnocchi e purè oppure da fare fritta.

RATTE Caratteristica per la forma allungata e la buccia sottile, ha un sapore che ricorda un po' quello delle castagne. Da lessare e mangiare in insalata.

L'INGREDIENTE

PATATE A CIASCUNO LE SUE

Gialle, rosse o viola, sode o farinose, dolci, aromatiche... Ecco come prepararle in base alle loro caratteristiche. Tutte si conservano in luoghi bui e arieggiati, tra 5 e 8 °C (sotto zero ghiacciano, con caldo e luce germogliano)

AMANDINE Di prima qualità, si può cuocere anche con la buccia. Ottima da lessare o a vapore, si mantiene perfettamente integra anche dopo la cottura e il taglio. Per piatti belli da vedere.

MARABEL Di buccia e polpa gialle, ha una consistenza soda ma abbastanza farinosa. Resistente in cottura, si utilizza fresca e si cuoce a vapore e al forno. Ottima per gli gnocchi.

NOVELLA Si raccoglie a inizio stagione, prima della completa maturazione. Ha buccia sottilissima che si può mangiare. Di polpa gialla, si fa bollita, in padella o al forno.

BUCCIA ROSSA La maggior parte delle varietà a buccia rossa ha pasta gialla semifarinosa. Ideale da consumare fresca, lessata o al forno.

FOTOGRAFIA ARCHIVIO LA CUCINA ITALIANA

PRINCIPIANTI IN LIBERTÀ

A TAVOLA: C'È LA TORTA SALATA

Appena fatta è il massimo. Ma è buona anche il giorno dopo. Da portare in ufficio o da lasciare a casa per il pranzo dei ragazzi

LA LISTA DELLA SPESA

Una confezione da 300 g di Soia Edamame surgelati di **Orogel**, piccoli fagioli verdi di soia sgranati e pronti all'uso. Sono ricchi di proteine e, insieme con la sfoglia, diventano un piatto unico completo.

Una bottiglia di olio extravergine **Bono** Sicilia Val di Mazara Dop biologico. Ha un aroma di erba fresca e una leggerissima nota piccantina.

Uova biologiche **Esselunga**, da galline allevate a terra, con mangimi controllati.

Una confezione di pasta sfoglia stesa delicata di **Buitoni** (230 g): rispetto alle sfoglie tradizionali è più neutra e leggera perché contiene meno grassi. Ideale per ripieni vegetali.

Grana Padano Dop. Scegliete quello stagionato da 9 a 16 mesi: fresco e dolce, si abbina bene con i legumi verdi.

LA RICETTA

Impegno Facilissimo
Tempo 50 minuti
Vegetariana

PER 4 PERSONE

TUFFATE 300 g di edamame in acqua bollente; scolateli dopo 1 minuto; tenetene da parte 50 g e preparate il ripieno frullando gli altri 250 g con 3 uova, 50 g di olio e 30 g di formaggio grana grattugiato.

SROTOLATE la pasta sfoglia e stendetela con la sua carta in uno stampo da crostata (diametro 20-22 cm). Ritagliate eventuali avanzi di carta e fate aderire bene la sfoglia allo stampo, premendo lungo i bordi. Versatevi il ripieno, completate con gli edamame tenuti da parte, poi ripiegate i bordi di pasta verso l'interno.

INFORNATE a 200 °C per 25-30 minuti. Lasciate intiepidire prima di servire.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

FATTO IN CASA

CARCIOFI SOTT'OLIO

Marzo è il momento dei romaneschi. Approfittate per metterli in barattolo: avrete una scorta di contorni e spuntini molto appetitosi anche fuori stagione

La ricetta

Cuoca Joëlle Nédèrlants
Impegno Medio
Tempo 40 minuti più 15 giorni di riposo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 1 VASO DA 1 LITRO

1,5 kg carciofi romaneschi
800 g aceto di vino bianco
400 g vino bianco secco
aromi a piacere (timo, peperoncino fresco o pepe in grani, 1 spicchio di aglio pelato)
olio extravergine di oliva
limone – sale

Mondate i carciofi: eliminate le foglie esterne e tagliate la sommità; eliminate i gambi lasciandone un pezzetto, che va decorticato. Tagliate ogni carciofo in 4-6 spicchi e privateli della barbina. Per non farli annerire, via via che li pulite immergeteli in una ciotola di acqua acidulata con il succo di mezzo limone.
Portate a ebollizione 600 g di acqua con l'aceto, il vino e 10-12 g di sale. Tuffatevi i carciofi e lessateli per 6-8 minuti. Scolateli con una schiumarola su un canovaccio, in modo che assorba l'acqua. Lasciateli raffreddare, quindi metteteli in un vaso di vetro da 1 litro, incastrandoli in modo da lasciare meno spazio possibile tra uno e l'altro e alternandoli con gli aromi. Fermatevi a 1,5 cm sotto il bordo. Riempite con l'olio fino a coprire gli spicchi completamente. Aspettate circa 30 minuti in modo che l'olio scenda in fondo al vaso; chiudetelo e scuotetelo per facilitare l'operazione ed evitare che rimangano bolle di aria. Dopo, se serve, rabboccate l'olio per ben ricoprire i carciofi. Lasciateli riposare in frigo per 15 giorni prima di mangiarli. Si conservano in frigo per alcuni mesi senza sterilizzarli.

TESTI **ALMA VALDORA**, FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

L'INDICE DELLO CHEF

A colpo d'occhio potete individuare il piatto che vi piace, valutare l'impegno e il tempo di preparazione: così la scelta tra tutte le nostre proposte sarà facile e immediata

Antipasti & Pane

Primi piatti & Piatti unici

Pesci

Verdure

Carni e uova

Dolci

Inquadrate il QR code con il vostro smartphone e guardate i video delle ricette.

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti
√ Vegetariana √ Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+1 h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it

Alcenero alcenero.com
Alessi alessi.com/it
Amazon amazon.it
Animi Causa animicausa.com
ASA Selection distr. Da Merito merito.it
Barilla barilla.com/it
Baule Volante baulevolante.it
Birra Moretti birramoretti.it
Birrificio Angelo Poretti birrificioangeloporetti.it
Bitossi Home bitossihome.it
Bono bonolio.it
Buitoni buitoni.it
Cameo cameo.it
Ceramica Artistica Solimene ceramicasolimene.it
Compagnia Italiana Sali compagniaitalianasali.it
Coop e-coop.it
Ecor ecor.it
Edra edra.com
Eridania eridania.it
Esselunga esselunga.it
Fendi fendi.com/it
Frantoio Muraglia frantoiomuraglia.it
Funky Table funkytable.it
Grana Padano Dop granapadano.it
Identità golose identitagolose.it
Imetec shop.imetec.com
iNaturale iper.it
Insal'arte insalarte.it
Jannelli & Volpi jannellievolpi.it
K-Lab in vendita da Rossana Orlandi rossanaorlandi.com
Kenwood kenwoodworld.com/it-it
KitchenAid kitchenaid.it
KnIndustrie knindustrie.it
Kvadrat kvadrat.dk
La Fabbrica del Lino lafabbricadellino.com
Le Creuset lecreuset.it
Made a Mano madeamano.it
Madii in vendita da Jannelli & Volpi jannellievolpi.it
Maille fr.maille.com
Maisons du Monde maisonsdumonde.com
Maiuguali maiuguali.it
Maniva maniva.it
Marcato marcato.it
Marimekko in vendita da Jannelli & Volpi jannellievolpi.it
MarinaC marinac.it
Mario Luca Giusti mariolucagiusti.it
Masi masi.it
Mepra mepra.it
Miele miele.it
Missoni Home in vendita da Jannelli & Volpi jannellievolpi.it
Molino Rossetto molinorossetto.com
Monkey Business eu.mnkbusiness.com
Noberasco noberasco.it
Orogel orogel.it
Ototo ototodesign.com
Ottica Marchesi otticamarchesi.com
Pam Panorama pampanorama.it
Philips philips.it/cucina
Porzellanmanufaktur Reichenbach reichenbach. besteckliste.com
Potomak Studio potomak.it
Probios probios.it
Raw Milano rawmilano.it
Richard Ginori 1735 richardginori1735.com
Riedel riedel.com/it
Rosenthal rosenthal.it
Ruggeri ruggerishop.it
Saclà sacla.it
Seletti seletti.it
Selezione Casillo selezionecasillo.com
Silva silvatessuti.it
Smeg smeg.it
Taste pittimmagine.com
Tescoma tescomaonline.com
Tupperware tupperware.it
Ubisoft ubisoft.com
Valfrutta valfrutta.it
Versace Home versacehome.it
Waiting for the Bus wftb.it
Zafferano zafferanoitalia.com
Zara Home zarahome.com

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.199.133.199***, oppure inviare un **fax al n.199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.

** il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

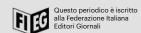
Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **www.abbonatiqui.it/abroad**. Subscriptions can be paid by Credit Card (VISA, Mastercard, American Express, Diners), Bank Transfer and Paypal. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39 02 86882869. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Copyright © 2018 per La Cucina Italiana S.r.l. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Cucina Italiana S.r.l. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 23255. Tutti i diritti riservati. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cm. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8284 del 03-02-2017

Mini ha sette mesi e già un certo appetito. Eppure, questo cucciolo trovatello di gatto europeo molto grazioso fa il suo felpato ingresso sul set di questo servizio con una certa diffidenza. «L'ho trovata che aveva tre mesi, fino ad allora viveva selvatica in un bosco vicino a Roma», racconta la nostra collega Rita, che l'ha adottata e portata con sé a Milano. Basta proporle una ciotola ben apparecchiata per far cadere le sue resistenze. Per lei **Valeria Avolio**, medico veterinario, ha suggerito una pappa umida, alternativa casalinga alle scatolette, per variare la dieta e renderla più sana. In generale, per preparare un pasto bilanciato, non aggiungete mai altri grassi oltre a quelli previsti dalla ricetta e, nel caso dei gatti, evitate di proporre una pappa vegetariana. Calcolate l'età e il peso dell'animale e, se cucciolo o malato, premunitevi in ogni caso di consultare il vostro veterinario. Potete sostituire le proteine del pesce (sempre cotto) con carni rosse (scottate), carni bianche (ben cotte), formaggi freschi, uova sode e legumi. Oltre che con farro e grano, si può completare la pappa con riso, pasta, patate o polenta e verdure cotte (se sono fresche, grattugiatele). SARA TIENI

ALIMENTI DA EVITARE

Cipolle, aglio, porri, uva e uvetta, cioccolato, caramelle e dentifrici (per via dello xilitolo), alcol, noci di macadamia, avocado. Se optate per una dieta casalinga, variate molto gli ingredienti e associate a ogni pasto un integratore mineral-vitaminico.

Pappa di sgombro, spinaci e farro

INGREDIENTI PER 2 PASTI PER UN GATTO DA 5 KG

- **150 g filetti di sgombro**
- **150 g farro lessato**
- **30 g spinaci**
- **olio di semi di girasole**

Cuocete i filetti di sgombro a vapore insieme agli spinaci, ben lavati. **Sbriciolate** il pesce e sminuzzate gli spinaci. Mescolate tutto con il farro e condite all'ultimo con un cucchiaio di olio di girasole.

Da sapere Controllate sempre la polpa del pesce per verificare che non ci siano lische. Potete sostituire l'olio di semi di girasole con olio di semi di mais.

OH, OH PICCOLA KITTY

Verdure, pesce, pasta e cereali avanzati si trasformano in una pappa invitante per mici di tutte le età

La piccola Mini apprezza la pappa preparata dalla nostra Joëlle Néderlants. Ciotola **Rosenthal meets Versace**, statuina **Porzellanmanufaktur Reichenbach**.

FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

menu

Cinque proposte da copiare con le nostre ricette di marzo

TAVOLA GOURMET

Il lato raffinato della carne

+

+

La chianina di Peter Brunel
pag. 115
Animelle alla birra con crema di carote
pag. 45
Crostatine al lemon curd e meringa
pag. 46

FRESCHEZZA VEGETARIANA

Il verde in tutte le sue nuance

Cipolle al forno, crema di zucchina e menta
pag. 39
Orecchiette con pesto mediterraneo
pag. 33
Omelette alle erbe
pag. 106

+

+

SAPORE DI MARE

Per un piccolo anticipo sulle vacanze

+

+

Barba di frate, acciughe e lamponi
pag. 32
Scorfano in guazzetto con frutti di mare
pag. 36
Biancomangiare col latte di mandorla pag. 108

RUSTICO GUSTOSO

Contro gli ultimi freddi

Zuppa di cavolo
pag. 54
Coppa con radicchio, limone e liquirizia
pag. 42
Tarte Tatin di pere
pag. 47

+

+

BENVENUTA PRIMAVERA

Fiori e primizie per fare festa

+

+

Insalata all'orientale
pag. 41
Ciambella di piselli, cialda croccante e crema di robiola
pag. 30
Crema virgin mojito
pag. 49